BOLETÍN Nº 1 *LugoForma*

ENERO 2017

Todos juntos compartiendo la ilusión de participar en la formación y persiguiendo el objetivo de mejorar nuestra capacidad docente con dedicación, ilusión y reconocimiento.

LugoForma

Contenido

Presentación	1
¿Hipócrates usaría Appel o Microsoft?	2
La importancia de la formación en la enfermería	5
Relación tutor-residente	6
Mi experiencia y sentimiento	8
Enseñando se aprende	9
Nuestra primera sesión de *Pecha Kucha:* Relato de una experiencia	10
Lloré en mi primera guardia	12
Código 100	13
Actividades de formación en la EOXI	14

Proyecto Nodo de Innovación Lugo, Cervo e Monforte 2016

@LugoNodo_Innova

PRESENTACIÓN *LugoForma*

Desde las Comisiones de Docencia de esta gerencia queremos enviaros una invitación para participar en una nueva propuesta de difusión, la difusión de la formación de nuestra actividad diaria. Realizada desde los profesionales para los profesionales, agradeciendo el esfuerzo de aquellos que participan directamente en la formación de estudiantes de cualquier disciplina o de residentes de cualquier especialidad, como la dedicación de aquellos que lo hacen de forma indirecta, sin olvidarnos de aquellos que no haciéndolo en este momento intervendrán en otro.

Uno de los valores más reseñables del sistema sanitario son sin duda sus profesionales, y una de las tareas más vocacionales, además de la asistencia, es la docencia.

Queremos poner en valor la importancia de la formación y que todos los profesionales la integremos en nuestro ámbito profesional diario, como una inversión en el presente para un futuro inmediato y lejano de calidad, que tiende a la excelencia, y que se focaliza en la búsqueda de la mejora continua de la asistencia sanitaria.

La **formación es una cuestión de todos**, de **todas las profesiones**, de **todas las disciplinas**, nadie "nace aprendido", todos tenemos mucho que aprender y mucho que enseñar y desearíamos hacer de este el objetivo de *LugoForma*.

En *LugoForma* quedamos abiertos a tus iniciativas, deseamos tu participación, que te veas reflejado, que nos aportes tu conocimiento, que compartas tu talento con todos nosotros, que construyamos entre todos un **canal vivo de comunicación** abierto a todos los compañeros que trabajamos en atención primaria, en el HULA, en el hospital da Costa, en el Hospital Comarcal de Monforte, sin límites arcaicos, sin jerarquías, desde la transversalidad de la docencia y la formación, una puerta abierta con "aire fresco" que podamos compartir, compartir para crecer.

Si trabajas en la EOXI de Lugo, Cervo e Monforte, sea cual sea tu profesión, contacta con nosotros, divulga tus fortalezas para que otros aprendan de ellas, **construye con nosotros LugoForma**

¡TE ESPERAMOS!

Equipo Docente: David Taboada Camba
Irma García Sarceda
Antón Castro López
Pilar Rodríguez Ledo
EOXIlugo.Comision.Docencia@sergas.es

¿HIPÓCRATES USARÍA APPEL O MICROSOFT?

Coma Hipócrates de Cos naceu no 460 antes de Cristo, nos tempos de Pericles, idade de ouro dos atenienses, quedámonos coas ganas de saber a resposta a ista pregunta; daquela non había ordenadores. Si estou certo que aprendería o manexo dos equipos de informática para poder desenvolver mellor a súa profesión.

O que é curioso é que parte fundamental do seu saber médico, baseado na observación e a experiencia, salvando o tempo e os coñecementos adquiridos así como o contrato social actualmente moi distinto do seu tempo, perdura inalterable.

Xuramento hipocrático:

Xuro por Apolo, médico, por Esculapio, Hixia e Panacea e poño por testemuñas a todos os deuses e deusas, que hei de observar o seguinte xuramento, que me obrigo a cumprir en canto ofrezo, poñendo en tal empeño todas as miñas forzas e a miña intelixencia.

Tributarei ao meu mestre de medicina o mesmo respecto que aos autores dos meus días, compartirei con eles a miña fortuna e socorrereinos se o necesitasen; tratarei aos seus fillos como aos meus irmáns e, se queren aprender a ciencia, ensinareilla desinteresadamente e sen ningún xénero de recompensa.

Instruirei con preceptos, lecciónns orais e demais modos de ensinanza aos meus fillos, aos do meu mestre e aos discípulos que se me unan baixo o convenio e xuramento que determine a lei médica, e a ninguén máis.

Establecerei a dieta dos enfermos da maneira que lles sexa máis proveitoso segundo as miñas facultades e o meu entender, evitando todo mal e toda inxustiza. Non accederei a pretensións que busquen a administración de velenos, nin suxerirei a ninguén cousa semellante; abstereime de aplicar ás mulleres pesarios abortivos.

Pasarei a miña vida e exercerei a miña profesión con inocencia e pureza. Non executarei cortes, deixando tal operación aos que se dedican a practicalos.

En calquera casa onde entre, non levarei outro obxectivo que o ben dos enfermos; librareime de cometer voluntariamente faltas inxuriosas ou accións corruptoras e evitarei sobre todo a sedución de mulleres ou homes, libres ou escravos.

Gardarei secreto sobre o que escoite e vexa na sociedade por razón do meu exercicio e que non sexa indispensábel divulgar, sexa ou non do dominio da miña profesión, considerando como un deber o ser discreto en tales casos.

Se observo con fidelidade este xuramento, séxame concedido gozar felizmente a miña vida e a miña profesión, honrado sempre entre os homes; se o quebranto e son perxuro, caia sobre min a sorte contraria.

Hai que salientar un aspecto deste xuramento que merece especial atención, o deber de aprender a profesión ós fillos do mestre e ós propios sen esperar ningún xénero de recompensa.

Diranse vostedes que nos tempos que corren é difícil recordar ós mestres que temos ó longo da nosa carreira profesional e máis aínda ós fillos dos mesmos. Ou expresado doutro xeito, a quen lle debemos obriga pola formación recibida?

Nunha recente xuntanza sobre deontoloxía promovida polos colexios de médicos e celebrada en Pontevedra, escoiteille a unha poñente que sen o apoio de farmaindustria ela non podería formarse. A reflexión que suscitou esta afirmación levounos pensar en quen propicia a nosa formación coma médicos: en primeiro lugar o propio esforzo e o tesón para conseguir ser o que realmente desexamos a nivel persoal, médicos; o esforzo da familia que nos apoia económica e moralmente para conseguilo, e, sobre todo, o esforzo do colectivo no que estamos inmersos, da comunidade que nos facilita a nosa formación ó longo de todas as etapas formativas pasando pola universidade e chegando á formación especializada nos Hospitais onde remata o noso periplo formativo.

Remata? Para nada, a nosa formación continua ó longo da nosa vida profesional a maioría das veces impulsada pola necesidade persoal de saber e sobre todo pola responsabilidade de ofrecer ós nosos pacientes o mellor dos tratamentos e os consellos máis axeitados ó seu estado de saúde (o xuramento hipocrático fala disto).

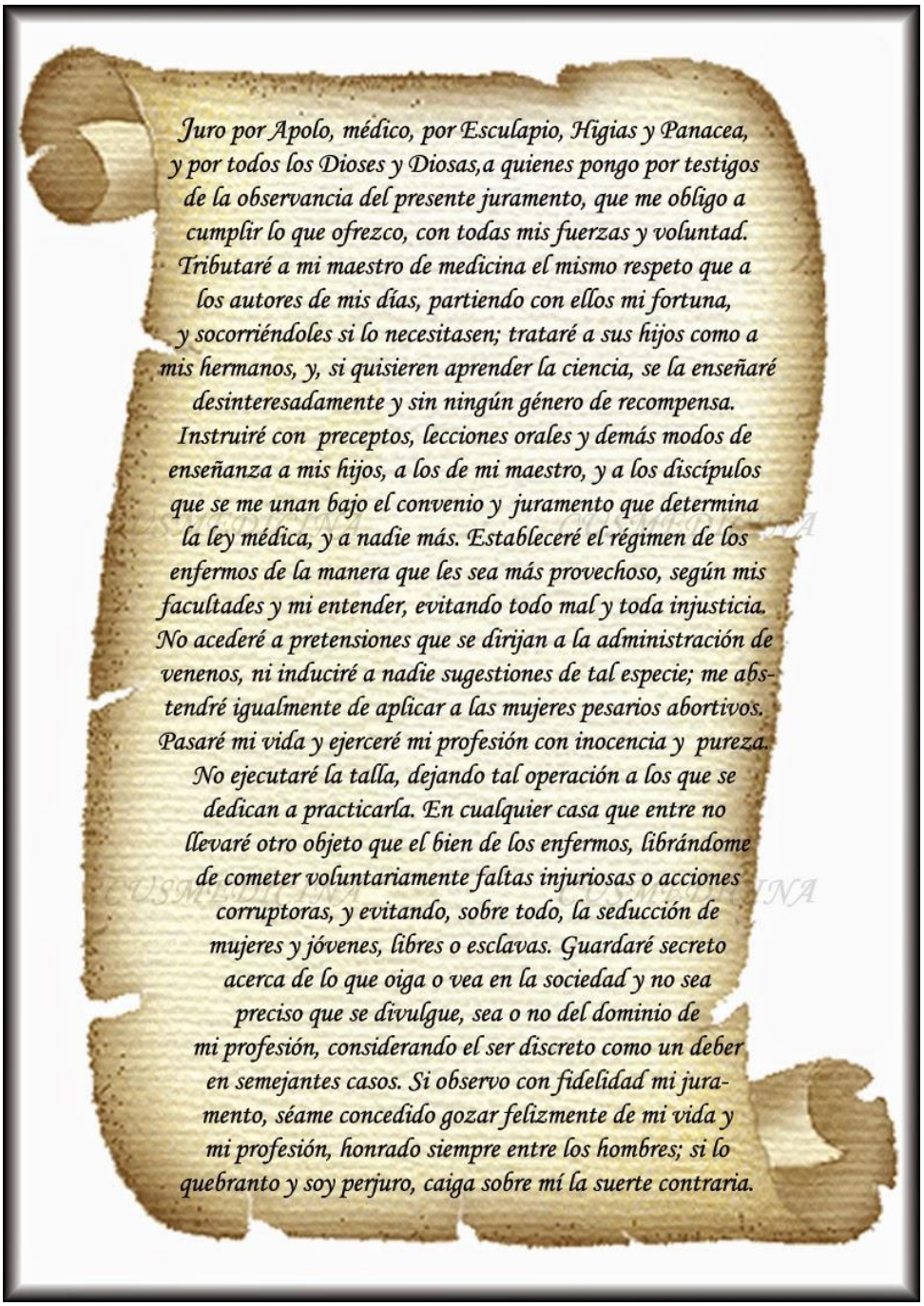
Non coñecín moitas persoas que preguntadas polo que saben facer ou coñezan ben, non contesten de bo grao e transmitan os seus coñecementos. Debe ser un instinto bastante básico no ser humano que permite transmitir os coñecementos adquiridos de xeración en xeración, Disto fala o xuramento hipocrático que, como moitos dos libros recoñecidos como fundamentais no saber humano, recollen as pautas de comportamento das persoas ó longo do tempo.

Pois ben, os fillos dos nosos mestres, tantos e tantos ó longo da nosa formación, son os fillos da comunidade á que servimos e que nos permitiu formarnos no que profesionalmente (e persoalmente) somos, médicos. A eles, os residentes que chegan cabo de nos, temos a obriga de acollelos e aprenderlles todo o que sabemos desta fermosísima profesión que temos sen esperar ningunha recompensa por facelo.

Tampouco é exactamente así isto da recompensa non esperada posto que o longo dos anos de contacto cos residentes cos que tiven o pracer de compartir moitas horas de traballo aprendín unha infinidade de habilidades e sentín a forza da necesidade de aprender que me obrigou a seguir no empeño de facelo eu mesmo e de reflexionar sobre que é ser médico.

Dou as grazas a Hipócrates por facermo saber e a todo o sistema de formación MIR por permitirme ser parte del e así poder cumprir con esta parte tan fermosa do xuramento médico helénico.

Bernardino Pardo Teijeiro
Médico de Familia Centro de Saúde Nadela (Lugo)
Bernardino.Pardo.Teijeiro@sergas.es



Juro por Apolo, médico, por Esculapio, Higias y Panacea, y por todos los Dioses y Diosas,a quienes pongo por testigos de la observancia del presente juramento, que me obligo a cumplir lo que ofrezco, con todas mis fuerzas y voluntad. Tributaré a mi maestro de medicina el mismo respeto que a los autores de mis días, partiendo con ellos mi fortuna, y socorriéndoles si lo necesitasen; trataré a sus hijos como a mis hermanos, y, si quisieren aprender la ciencia, se la enseñaré desinteresadamente y sin ningún género de recompensa. Instruiré con preceptos, lecciones orales y demás modos de enseñanza a mis hijos, a los de mi maestro, y a los discípulos que se me unan bajo el convenio y juramento que determina la ley médica, y a nadie más. Estableceré el régimen de los enfermos de la manera que les sea más provechoso, según mis facultades y mi entender, evitando todo mal y toda injusticia. No acederé a pretensiones que se dirijan a la administración de venenos, ni induciré a nadie sugestiones de tal especie; me abstendré igualmente de aplicar a las mujeres pesarios abortivos. Pasaré mi vida y ejerceré mi profesión con inocencia y pureza. No ejecutaré la talla, dejando tal operación a los que se dedican a practicarla. En cualquier casa que entre no llevaré otro objeto que el bien de los enfermos, librándome de cometer voluntariamente faltas injuriosas o acciones corruptoras, y evitando, sobre todo, la seducción de mujeres y jóvenes, libres o esclavas. Guardaré secreto acerca de lo que oiga o vea en la sociedad y no sea preciso que se divulgue, sea o no del dominio de mi profesión, considerando el ser discreto como un deber en semejantes casos. Si observo con fidelidad mi juramento, séame concedido gozar felizmente de mi vida y mi profesión, honrado siempre entre los hombres; si lo quebranto y soy perjuro, caiga sobre mí la suerte contraria.

LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN EN LA ENFERMERÍA

Todas las profesiones llevan pareja la **formación continua** para su desarrollo y su supervivencia. La enfermería, como disciplina y profesión fundamentada en la metodología científica, no es una excepción. La consolidación y la actualización de conocimientos, cobra especial relevancia en esta profesión, en la que la formación además de aportar valor al profesional y por ende al sistema sanitario, redunda en el beneficio de la atención a los pacientes.

A lo largo de la historia, son importantes los cambios y la evolución que ha sufrido la formación en enfermería, hasta llegar a día de hoy en donde las nuevas generaciones se encuentran incluidas en el Espacio Europeo de Educación Superior, en donde los estudiantes se forman no sólo en técnicas, también lo hacen en **competencias**.

La enfermería es una profesión que proporciona cuidados, es una disciplina dinámica y en **continua evolución**, que tiene que estar actualizada en sus conocimientos para poder dar respuesta a las nuevas demandas y cambios sociales, lo que le permite y permitirá desarrollar nuevos roles profesionales.

Por otro lado, formarnos es un deber que tenemos, para poder proporcionar los mejores cuidados y dar mayor calidad a los servicios que prestamos, la *ley 44/2003*, *Ley de Ordenación de Profesiones Sanitarias (LOPS)*, así lo recoge.

Actualmente estamos inmersos en continuos cambios sociales, científicos y tecnológicos, que hacen que nuestros conocimientos queden obsoletos rápidamente, por eso los planes de formación continuada, deben de ir enfocados a las circunstancias que nos rodean, situación social, demografía, pluripatología, cronicidad, y a las necesidades de los profesionales, cubriendo aquellas áreas de mayor dificultad, que permitan mejorar sus conocimientos y que repercutan en el día a día de su desarrollo profesional, para lo cual, es necesario e indispensable, la participación de los profesionales en el desarrollo de las ofertas formativas que se realizan en las organizaciones sanitarias, lo que permitirá que la orientación de las mismas esté alineada.

Otra cuestión de gran relevancia es la evaluación de las actividades formativas, con el fin de evaluar la adecuación de los contenidos y detectar posibles áreas de mejora, que permitan enriquecer la oferta formativa.

La formación continuada, como su nombre indica, nos deberá acompañar en nuestro continuum profesional, nos hará crecer y fortalecernos profesionalmente y permitirá dar a nuestros pacientes cuidados de calidad basados en el conocimiento científico.

M. Jesús Pérez Taboada
Directora Enfermería
EOXI Lugo, Cervo e Monforte
Maria.Jesus.Perez.Taboada@sergas.es

RELACIÓN TUTOR-RESIDENTE

"Lo que queremos aprender lo aprendemos haciendo" Aristóteles (384- 322).

Con estas palabras de Aristóteles, quiero empezar esta reflexión sobre la relación entre el tutor y el residente, pues tras 6 años de estudio, llenando nuestra cabeza de muchos conocimientos teóricos y de superar un estresante examen MIR, FIR, BIR, QIR o PIR llega la hora de aprender a ser el especialista que queremos ser y a conocer las áreas en las que a partir de ese momento desarrollaremos nuestra actividad profesional. Los sentimientos son muchos y muy variados, pero en todos los casos la emoción, preocupación y los nervios son comunes a todos los residentes que llegan al hospital.

El residente se tiene que formar para conseguir, al final de la residencia, ser un profesional de talento en su especialidad, y el talento es cuestión de dedicación. En este momento, el tutor será el primer contacto del residente y un vehículo que le ayude a luchar por sus objetivos, y afrontar los retos personales y profesionales que conlleva la residencia; es por ello, que la relación entre ambos debe ser estrecha y basada en la sinceridad y en la confianza. A lo largo de la residencia, tutor y residente mediante el diálogo deben aumentar la empatía, ir ganando confianza y finalmente conseguir una perfecta adaptación entre ambos.

Hay varias armas con las que se puede intentar conseguir esta buena relación, siendo quizá la entrevista cuatrimestral tutor-residente, llamada "tutorización" la que puede resultar más útil. En ella, se debe repasar cada periodo rotativo, las guardias y reflexionar sobre los conocimientos que deben ser adquiridos durante la etapa de formación.

El tutor debe ser receptivo a todas las propuestas y sugerencias de los residentes, y estar abierto a convivir con otras formas de pensar, siempre dentro de la honestidad. Debe escuchar, sopesar y analizar como discurren cada una de las rotaciones y saber cuándo es necesario actuar. De ahí la importancia de la confianza del residente en el tutor para expresar los problemas y poder encontrar las soluciones adecuadas.

Sería bueno ejecutar la entrevista y planearla de forma sistemática, creando un ámbito de trabajo organizado y pactado, también es conveniente que se le dedique el tiempo suficiente. ¿Temas a tratar? Todos los temas sin límite y, para sacar el máximo partido, estos temas deberían ser previamente preparados. Además, el residente siempre puede traer temas que el tutor no había propuesto.

En estas entrevistas se deben analizar los posibles conflictos que pudieran deteriorar la relación tutor residente o con los compañeros de trabajo, establecer estrategias para solucionarlos y objetivos a alcanzar, siempre con un orden de análisis: primero los puntos positivos, luego los puntos a mejorar y en tercer lugar como corregir los errores, si fuera necesario. El residente debe saber que cuenta con el apoyo del tutor y de la comisión de

docencia, que en última instancia tendrá la última palabra en caso de discrepancia o diferencia de opiniones con los jefes de servicio.

Además, en cada rotación se llevará a cabo una evaluación por parte de los tutores. El residente debe considerar la evaluación como algo positivo, que valora las competencias y habilidades que se van adquiriendo. Es un arma que da información sobre los puntos fuertes y débiles, es necesaria para corregir los errores y reforzar la buena praxis en cada área.

Sin embargo, para llevar a cabo esta apasionante y exigente labor, los tutores necesitamos formación ya que se trata de exigir a los residentes lo que nosotros estamos capacitados para dar.

Para terminar, destacar que en esta importante etapa, el residente se formará en tres tipos de actividades en las que su tutor juega un papel fundamental: labor asistencial, investigación y docencia. En cuanto a la labor asistencial, el tutor debe motivar eticamente al residente para que nunca deje pasar por alto el componente humano, a lo que se le debe dar tanta importancia como a la adquisición de conocimientos y habilidades técnicas, en palabras de Platón “Se amable, pues cada persona que te cruzas, está librando su propia batalla”. También en este periodo se debe adquirir una conducta de investigación, para ello el residente, siempre incentivado por su tutor, debe intentar participar en los proyectos de investigación que estén en marcha en el hospital, y por supuesto establecer una cadena docente en la que se va aumentando cada año la capacidad de enseñar y ayudar a los “R pequeños” para los que sus “R mayores” son un plus de confianza y seguridad.

En conclusión, el tutor debe ayudar al residente a adquirir unos hábitos de trabajo, de estudio y de actitud hacia sus compañeros y pacientes, que serán su identidad en el futuro.

"First we make our habits, them our habits make us"(John Dryden)

Julia Cabo del Riego
Facultativo
Servicio de Análisis Clínico
EOXI Lugo, Cervo e Monforte
Julia.Maria.Cabo.Del.Riego@sergas.es

MI EXPERIENCIA Y SENTIMIENTO

Soy auxiliar administrativo del HULA y también estuve 19 años en la secretaría de dirección de la antigua Gerencia de Atención Primaria. Llevo más de 30 años de servicios prestados y nunca me cansaré de aprender.

En mi labor cotidiana, cuando más satisfecha estoy es cuando puedo resolver algún problema, bien de algún compañero que solicita información o de algún paciente al que se le puede orientar o resolver tanto sus dudas o que su petición sea atendida y resuelta.

A lo largo de mi vida laboral, con los distintos jefes que he tenido, siempre valoré más lo que pude aprender de ellos, aún a costa de trabajar más, que el sentirme casi inútil ante la indiferencia o la desconfianza de algunos. Ahora con los años, he aprendido también, que cuando no te necesitan o no te enseñan, tienes que buscar recursos para poder valorarte y buscarte un poco el trabajo que más te satisfaga, dentro de las posibilidades del ámbito en el que estás, para poder pensar que te has ganado bien el sueldo y subir un poco tu autoestima.

Trabajamos para un servicio de salud en el que los pacientes no utilizan los servicios por diversión, sino por necesidad porque están enfermos, con lo que ello conlleva y encima en un hospital con información en ocasiones difícil, largos pasillos y poca gente a la que preguntar. Comprendo que el trabajo puede resultar bastante ingrato e insatisfactorio, pero la aptitud para el enfermo debe de ser amable, receptiva y resolutiva, y esto también tenemos que aprenderlo y enseñarlo.

Por otro lado, agradezco todo tipo de información que pueda llegar a enriquecerme tanto personal como laboralmente, por ejemplo con las nuevas tecnologías, como sacar partido a los nuevos programas informáticos, al uso del móvil, en definitiva todo lo que hace que seas más ágil y útil te rejuvenece y estimula.

También creo que es fundamental las relaciones humanas, no sólo con tus compañeros de trabajo, sino con los profesionales que vienen a tu servicio o viceversa, tiene que haber un tiempo para hablar y relacionarse, porque es fundamental para que no seamos autómatas y exista mayor cercanía entre todos.

Paz Rodríguez Fernández
Auxiliar Administrativa
Gerencia de la EOXI Lugo, Cervo e Monforte
MariaPaz.Rodriguez.Fernandez@sergas.es

ENSEÑANDO SE APRENDE

Todos los procesos hoy en día, de alguna manera, se valoran por su "calidad". La medicina, como uno más, también se cuantifica de la misma forma.

Cuando hablamos de lo que vale un profesional, nos referimos a una persona que es portadora de un conjunto de cualidades o valores (lo que sabe, lo bien que enseña, su humanidad, como trabaja, su capacidad de sacrificio y esfuerzo, su disposición a aprender cada día…).

La medicina se ejerce dentro de un ámbito formado por personas dedicadas a aprender, a la enseñanza y a la actuación clínica continuada; en dónde todos los elementos encargados de la asistencia al enfermo, deben comunicarse entre sí, para que sus acciones sean prácticas y efectivas.

Todos somos importantes, cada uno en su lugar y la labor, en grupo, es lo que hace que la atención sea de calidad.

Dentro de este trabajo, está el formarnos y el formar……cuantos más conocimientos adquiramos, mejor los transmitiremos y mayor capacidad de enseñar tendremos.

Y, por otra parte, **al enseñar aprenderemos más** y nos desarrollaremos mejor tanto, a nivel individual o como miembros del grupo.

El enseñar es aprender y, sin duda, sienta bien y **nos hace mejores**.

Antón Castro López
Jefe de Estudios del HULA
Servicio Ginecología
Gerencia de la EOXI Lugo, Cervo e Monforte
Antonio.Castro.Lopez@sergas.es

NUESTRA PRIMERA SESIÓN DE PECHA KUCHA: RELATO DE UNA EXPERIENCIA

"Ha sido todo un reto el iniciar las sesiones de Pecha Kucha, por la dificultad que entraña el tener que sintetizar la información en tan breve espacio de tiempo. Por ello creemos que lo más difícil es elegir un tema concreto y de interés general para poder transmitir en tan sólo 7 minutos toda la información y que ésta llegue de una forma clara y concisa al receptor. Confiamos en que este nuevo formato despierte el interés de todos, y nos permita acercarnos y conocer aspectos comunes de otras especialidades, pudiendo hacer una medicina más global y multidisciplinar"

María José García Monje
Residente R3 Servicio de Pediatría.- HULA
Pilar Rodríguez de la Riva, Servicio de Pediatria.- HULA
Isabel López Conde, Servicio de Pediatria.- HULA
Maria.Jose.Garcia.Monje@sergas.es
Pilar.Rodriguez.de.la.Riva@sergas.es
Isabel.Lopez.Conde@sergas.es

"Como residente, la realización del "Pecha-Kucha" ha sido una experiencia muy positiva. Al principio me pareció un poco difícil ajustarme al tiempo pero ¡sí, se puede! Creo que se trata de un formato novedoso ya que permite compartir las ideas clave de cada especialidad en poco tiempo".

Laura Villaverde Piñeiro
Residente R4 Servicio de Farmacia.- HULA
Laura.Villaverde.Piñeiro@sergas.es

"La idea de implantar las sesiones "Pecha-Kucha" en el hospital me convenció desde el principio. Estoy muy satisfecho con el resultado de esta primera experiencia. Creo que de cara al aprendizaje de los residentes es fundamental aprender a sintetizar la información y trasladar a los demás lo realmente importante".

Jaime Gulín Dávila
Servicio de Farmacia.- HULA
Jaime.Gulin.Davila@sergas.es

LLORÉ EN MI PRIMERA GUARDIA

Letras Torcidas

Menos es más

viernes, 5 de junio de 2009

"Yo lloré en mi primera guardia"

El martes tuve mi primer guardia y sí, yo también lloré. Creía que esa frase sólo era una exageración por parte de los resis mayores que me lo contaban, pero pude sentirlo en mis propias carnes.

Fue un caos.

Los tutores nos prometían un mundo idílico en el que los adjuntos nos supervisaban, nosotros no firmábamos casi nada, y consultábamos todas las pruebas y tratamientos que debíamos de poner a los pacientes.

Pero la realidad es diferente. En la guardia te encuentras sólo ante el peligro, viendo pacientes y más pacientes. Los adjuntos son más inaccesibles que el papa, y cuando les pides ayuda por algún caso, te miran con cara divertida y te toman el pelo, o te mandan una y otra vez a pedir más y más pruebas, demorando el tiempo hasta que realmente te enseñan algo, para finalmente preguntarte que por qué has tenido al paciente tanto tiempo sin darle el alta. Por suerte, los días siguientes he encontrado adjuntos más amables y que me han ayudado más.

A la una de la madrugada me dio un bajón terrible; tenía un pobre paciente que llevaba esperando horas y horas a que se hiciese algo con él (tiempo durante el cual yo iba para arriba y para abajo preguntando qué tratamiento ponerle, tiempo en el cual me iban dando largas y me lanzaban pullitas sobre lo mal que lo estaba haciendo) . Y me jodía enormemente tener a aquel hombre con rigidez de nuca más fiebre sin foco, esperando, sin rechistar, aceptando estoicamente todo lo que yo le iba contando, aceptando todas mis excusas agradecido por mi atención. Y me derrumbé.

¡Qué impotencia estar tan perdida! No saber donde están las cosas, qué tratamientos se ponen, cómo se piden. No poder firmar, todos esos rollos legales que te pintan tan bonitos. A mi no me importa responsabilizarme de mis pacientes, lo que me importa es que todavía no tengo los conocimientos suficientes para hacerlo. Más quisiera yo que no tener que andar mendigando la atención de mis adjuntos, y por supuesto no tener que soportar sus ironías estúpidas.

Sólo puedo quedarme con el lado positivo de la guardia: unas R mayores que me apoyaron, me ayudaron en todo momento, y que contribuyeron a que no me desmoronase del todo. Que estuvieron pendientes de mi para que fuese a cenar o a dormir un poco (aunque realmente no pegué ojo, ¡me sentía culpable por subir a dormir!).

El miércoles, saliente de guardia, estuve como una zombie. Y mis compañeras, al verme llegar el jueves con cara depresiva no se atrevieron a preguntarme qué tal la guardia. Por suerte, las dos siguientes mañanas en urgencias no han ido tan mal, y poquito a poquito me voy viendo un pelín menos perdida.

El fin de semana que viene tengo doblete. Si sobrevivo, os lo cuento.

http://letrastorcidas.blogspot.com.es/2009/06/yo-llore-en-mi-primera-guardia.html

CÓDIGO 100

A **Axencia de Coñecemento en Saúde** (ACIS) está a levar unha **campaña** entre os profesionais do Servizo Galego de Saúde para que **participedes** coas **vosas ideas e propostas no cambio do modelo de xestión da nosa formación**.

Esta iniciativa pretende dar un xiro ao modelo convencional da xestión do coñecemento. É unha oportunidade para poder construírmos espazos colaborativos que posibiliten que o profesional sexa o auténtico protagonista da súa formación.

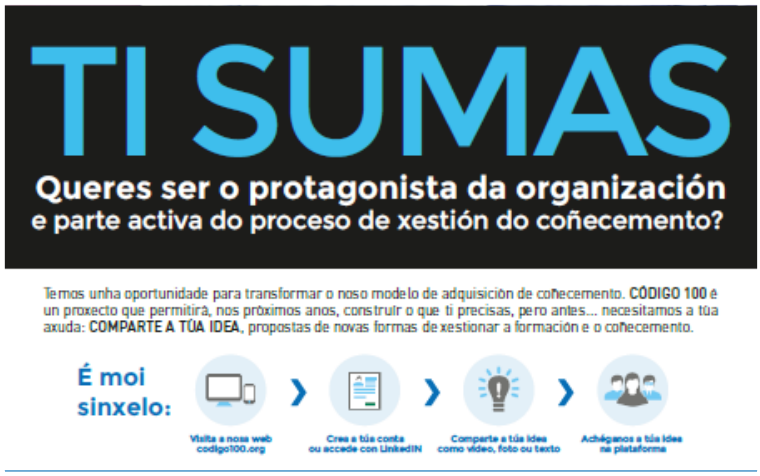
Para iso **habilitouse unha plataforma** na que **poderemos subir** textos, vídeos, imaxes, ligazóns a páxinas web ou recursos que chamen a nosa atención tanto na nosa actividade cotiá coma noutros contextos (congresos, outros sectores, tendencias...). Poderemos propoñer o uso de ferramentas formativas de base tecnolóxica (vídeos, apps, realidade aumentada, ludificación, etc) ou novos métodos de formación, tanto a distancia como presencial.

Coas vosas ideas, vós marcaredes o cambio do noso modelo formativo!

Outros compañeiros xa subiron as súas ideas. Podedes ver as súas historias e acceder á campaña en **www.codigo100.org**

Eles xa subiron a súas ideas e ti, a que esperas? PARTICIPA!

ACIS
Acis@sergas.es



ACTIVIDADES DE FORMACIÓN EN LA EOXI

COMPARTE LAS FOTOS DE TUS ACTIVIDADES:

EOXIlugo.Comision.Docencia@sergas.es

Formación en el Aula de Simulación del HULA

Mañanas Docentes de Medicina de Familia de Lugo

Actividades de formación en el Nodo de Innovación Lugo, Cervo e Monforte

EOXIlugo.Comision.Docencia@sergas.es