



**COVID-19**



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Familias  
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD



HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
CLÍNICO SAN CECILIO

# Atención al profesional frente al estrés agudo

## Unidad de cuidados críticos

## PAUSAS DE RECUPERACIÓN



### OBJETIVO

Ofrecer tiempos reglados de recuperación durante la jornada laboral utilizando herramientas para la recuperación y auto-regulación.

### CUÁNDO

Dos veces por cada turno

Sala	Mañana		Tarde		Noche	
A y B	10:30	12:30	18:00	20:15	02:00	05:00
C	10:45	12:45	18:15	20:30	02:15	05:15

### QUIÉN

El descanso lo realizará todo el personal de la sala a la vez, quedando de guardia dos profesionales de otra sala .

- ✓ Dos profesionales de C en las pausas de A y B.
- ✓ Dos profesionales de A y B en las pausas de C

### DURACIÓN

5 -7 min



### CÓMO

En la sala de medicación

- ✓ Puertas cerradas
- ✓ Luces atenuadas
- ✓ Silencio



Escuchar audio que ayude a la relajación

*Ninguno de nosotros es tan bueno como todos nosotros juntos. Ray Kroc*



[segundasvictimas covid19.umh.es](https://segundasvictimas covid19.umh.es)

**#EsteVirusLoParamosUnidos**



@clinicodegranada



[www.clinicodegranada.es](http://www.clinicodegranada.es)