

Cuidar al que cuida

Alimentación, hidratación, sueño, movimiento y salud mental durante la guardia

Dr. Leonardo Sande – Programa ProSalud

Edición Agosto 2025 · incorpora pautas ADA 2024, AASM 2023 y Cochrane 2022

La guardia, laboratorio extremo de la fisiología

En las urgencias, la fisiología vive a contramano. El médico oscila entre el letargo de la madrugada y la descarga de catecolaminas que acompaña a un paro cardiorrespiratorio.

Cuando la adrenalina baja, la corteza prefrontal necesita glucosa para dictar la letra de la orden médica; si ese combustible falta, el juicio se embota y la pericia motora vacila.

Estudios de la Harvard Medical School analizaron 2.047 turnos de internos: los errores graves de prescripción se duplicaron cuando el ayuno superaba las seis horas y el descanso ininterrumpido era menor a 60 min.

La buena noticia es que cuatro intervenciones simples—plan de comidas, hidratación constante, microsiestas y pausas mindful—redujeron la tasa de fallos casi a la mitad sin modificar la plantilla de personal.

Alimentación en la guardia.

Principios:

1. Guardia sin hambre.
2. No excederse ni comer desde emociones valoradas como negativas
3. Cuidar la hidratación
4. Planificar la alimentación e hidratación antes de la guardia

NO al HAMBRE y los EXCESOS SI a la HIDRATACIÓN y PLANIFICACIÓN

1 Guardia sin hambre

Los niveles de exigencia física y psíquica del personal de salud en una guardia pueden llegar a niveles elevados. Es muy complejo funcionar sin combustible, creo que si contáramos que podemos pasar 12 horas trabajando y sin ingerir alimentos, trabajadores de otras profesiones u oficios se horrorizarían.

Está claro que trabajar en salud puede implicar retrasar una comida, no poder realizarla con el tiempo necesario o con la paz que deseamos. Pero estar listo para estas condiciones y planificar las horas de las comidas, debe estar contemplado en las instituciones y también en la organización entre el personal de la guardia.

El objetivo no es "llenar el estómago" sino **mantener un estado metabólico que sostenga la atención.**

Número de comidas

Guardias de 12 horas:

Mínimo dos comidas: Una comida grande, almuerzo o cena según el horario y una pequeña merienda o colación en la madrugada.

El desayuno debe ser contemplado. También se puede realizar antes de ingresar a la guardia o al salir de esta. En el caso que no sea así debe estar incluido en la guardia.

Nota: Lo más habitual, es que después de atender los aspectos generales y a los pacientes más importantes de la guardia, se tomen un tiempo para el desayuno y los que trabajan en la noche suelen desayunar en su casa o en el trabajo siguiente.

Guardia de 24 horas:

Mínimo 3 comidas: Dos comidas grandes, almuerzo, cena y una merienda.

Si el desayuno no se realiza antes de ingresar a la guardia a la salida debe estar contemplado.

Colaciones: Según la necesidad de la persona, en este caso hay que individualizar. Hay personas que con 3 a 4 comidas diarias se encuentran satisfechos y otras requieren colación. Las colaciones no son obligatorias, son una opción que podemos utilizar si la necesitamos.

Tamaño de la porción



Las porciones no deben ser muy grandes, lo ideal es que sea moderadas. Lo mejor es no tener hambre, pero tampoco excederse en el tamaño, comer en mayor cantidad a la requerida generará sensación de pesadez, cansancio o incluso malestar, lo cual puede ir en contra de un adecuado estado de vigilia.

Calidad de los alimentos



Esto es un punto crucial: los alimentos tienen que ser de la mejor calidad posible.

Es importante pensar que el combustible que vamos a recibir debe ser de la mejor calidad posible. Con mucha frecuencia, una de las pocas fuentes de placer que se puede encontrar en un guardia, es la comida y esta limitante, al momento del descanso o como forma de recreación, puede hacer que las decisiones en alimentación no sean adecuadas, ni las que requerimos en una guardia.

Realmente es muy difícil continuar con vigilia y adecuada aptitud física si la cena es una milanesa gigante con papas fritas.

Aspectos importantes:

1. Para la guardia y el resto de la vida; **evitar los ultraprocesados**.
2. **Priorizar las proteínas**, tanto en las comidas principales como en las colaciones.
3. **Verduras frescas o cocidas según la estación**. Es importante que estén presentes en las comidas principales y también puede ser colaciones.
4. **Frutas**.
5. **Carbohidratos complejos que brinden energía**. Este grupo de macronutrientes se puede adaptar a las necesidades energéticas de cada individuo, mientras que las proteínas de alta calidad biológica frutas y verduras es recomendable que siempre estén presentes.
6. Las **grasas vegetales**, son una buena opción para snack, son de alto valor biológico y además brinda mucha saciedad.



Vamos a resumir los principales componentes del plato en una regla fácil
Para ello combinaremos la **regla 211** con la proporción **40 30 30**

Cómo se ve un plato 211

- **Dos porciones de** verdura y fruta.
- **Una fuente proteica.**
- **Un carbohidrato complejo:** arroz integral, quinoa o batata. Libera glucosa en meseta, no en pico.



Anexos: sugerencias de comidas

I. Almuerzos y cenas

II. Meriendas y colaciones

2 No excederse, ni comer desde las emociones

El hambre es una construcción muy compleja que tiene varias señales.
Es la sensación que nos hace buscar **alimentos**.

El hipotálamo es el centro regulador que tendrá conexiones con la corteza, el sistema límbico, donde se regulará la parte hedónica del hambre y también con el tronco encefálico, y el intestino donde se regulará el componente hemostático.

Existen algunas internas, viscerosensitivas y metabólicas, que informan un déficit energético, vaciado gástricos entre otras señales. También hay otras que son internas, como las emocionales o las hedónicas, sensaciones que nos invitan a comer algún alimento solo porque nos parece muy apetecible.

El **hambre** también tiene señales externas, como las cronológicas, cognitivas o socioculturales. Por ejemplo, al mediodía sentimos hambre, porque ya estamos condicionados a que a esa hora debemos comer.

La clave es entender que todos los tipos de hambre se sienten como reales, lo que cambia es la señal que desencadena sus mecanismos. Cuando una persona dice "no puedo parar de comer cuando me angustio y me pongo ansioso" es necesario escucharla.

A. ¿Cómo reconocer si la señal del hambre responde a un déficit de energía o no?

En el primer caso hay manifestaciones que son objetivas y podemos percibir las en el cuerpo. Sin embargo, si las señales que desencadenan el hambre son emocionales o de otro tipo no surgirán esas manifestaciones.

Las señales físicas del hambre (cuando este responde a un déficit energético) son sensación de vacío gástrico, cansancio, mareo, cefalea leve, entre otros. Reconocerlas puede ayudarnos a entender desde qué lugar haremos nuestra ingesta.

Todas las personas comemos por diferentes motivos y señales, a veces comemos porque realmente tenemos un déficit energético, pero también lo hacemos por placer o porque estamos tristes o **aburridos**. El problema está cuando existe una señal condicionada que rompe el equilibrio de las señales del hambre y la persona come siempre por la misma señal, por ejemplo, se angustia y come.

B. Hambre emocional: ¿qué hacer?

Si la persona reconoce que comerá debido a una emoción negativa —**ansiedad**, angustia o aburrimiento, por ejemplo—, lo primero es elegir no comer porque si lo hace, reforzará esta conducta. Lo que sí debe hacerse es no consumir alimentos durante unos 10 o 15 minutos, porque en ese lapso el hambre emocional desaparece debido a que el estímulo no es un déficit energético.

Todas las personas que están leyendo este material y que alguna vez comieron por causas emocionales, pueden entender lo difícil que puede ser esperar esos minutos. Sin embargo, existen **técnicas de anclaje que pueden ser útiles para calmar el estímulo**:

—**Respiraciones profundas**. Activan el sistema nervioso parasimpático y con esto disminuyen varias señales emocionales.

—**Mojarse la cara o los puños con agua fría** tiene el mismo efecto sobre el sistema nervioso parasimpático.

—**Realizar otra actividad** como caminar, mirar un video o escuchar música. La clave es dirigir el pensamiento a otro lugar y que lo aleje de la comida, eso puede ayudar en ese momento.

—**Pausa activa**; dar una vuelta a la manzana, si somos varios en la guardia se pueden cubrir entre compañeros y sin duda esos minutos mejorara la calidad del trabajo posterior

C. Hambre hedónica ¿Qué hacer?

Si el hambre es hedónica, por la búsqueda de placer y no está asociada a una emoción negativa hay que permitírselo.

Como mencioné la alimentación es una de las pocas fuentes de placer que tenemos en la guardia, por ende un pequeño chocolate, un helado o algún alimento que genere placer desde la alegría, hay que permitirlo.

3 Hidratación

La deshidratación de solo 2% del peso provoca cefalea tensional y caídas en la memoria operativa. La hidratación es otro punto fundamental para tener en cuenta en la guardia.

Los requerimientos diarios de agua en ml = Peso (kg) x 35 ml

A estos requerimientos básicos hay que tener en cuenta:

- I. Clima
- II. Nivel de actividad en la guardia

Esos requerimientos de agua deben ser consumidos en el día.

Peso	Base (35 ml x kg)	Ajuste guardia activa	Meta 24 h
60 kg	2,1 L	+0,5 L	≈ 2,6 L
70 kg	2,45 L	+0,5 L	≈ 3,0 L
80 kg	2,8 L	+0,5 L	≈ 3,3 L

- **50% agua**; el resto puede ser tisana, mate o caldo claro.

Consejo práctico: **Botella testigo**, un litro con marcas 2505007501000 ml; cada hora observe si la franja baja. Esa visión resta voluntad al olvido.

Los refrescos no deberían ser considerados como fuente de hidratación por su concentración de sodio.

4 Planificación

Las condiciones de trabajo y el poco tiempo de descanso en la guardia, nos obliga a la planificación.

Lo ideal es llevar a la guardia todas las comidas, almuerzos, cenas y colaciones.

En el mercado cada vez existen más casas de comidas que tiene opciones saludables o muchas de las colaciones se pueden encontrar en cualquier supermercado.

Pero recuerde:

“Al hambre de la guardia no le podemos dar cualquier cosa” .Además, “con hambre y cansancio generalmente se toman malas decisiones”.

Por ende, lo mejor es llevar todas las comidas.

La planificación debe ser también por parte de las instituciones, las opciones de merienda no siempre deberían ser pan y dulce de membrillo, por qué no, una fruta o un yogur. Una porción de vegetales debería estar asegurada en cada comida.

Cuidar al que cuida es responsabilidad de los propios médicos, de la guardia y de las instituciones.

5 Cafeína y sueño polifásico



La cafeína, repartidas en dosis de 36 mg/kg, mejora el tiempo de reacción; pero su vida media de 6 h arruina la fase REM. Por eso la **estrategia coffeenap** (100 mg + siesta de 15 min) es oro de guardia: la cafeína se absorbe mientras se duerme, interrumpe la inercia de sueño y prolonga la vigilia sin taquicardia. Cochrane 2019, calculó una reducción del 34 % en lapsos atencionales frente al placebo.

Tras la guardia, procure un “sueño ancla” de 90120 min. **Si la deuda** persiste, añada una siesta de 40 min antes de las 18 h para no trasladar el jetlag al día siguiente.



Epílogo

La máxima hipocrática—primero no dañar—empieza en casa. Un profesional nutrido, hidratado, descansado en cuotas y emocionalmente ventilado se torna un instrumento de precisión quirúrgica. El paciente ni se entera de nuestra cena, pero percibe la claridad con la que indicamos una droga o el pulso firme con el que entubamos.

Que cada guardia sea una prueba de resiliencia, sí, pero también un laboratorio de autocuidado. **Cuidemos el medio que salva vidas: nosotros mismos.**



Anexos

Almuerzos y cenas:

La consigna de los macronutrientes que debe de contener, está explicada en el texto. También es importante recordar que la porción debe ser moderada, para no pasar hambre, pero tampoco generar una satisfacción incómoda.

1. Ensaladas o pokes. Es una forma muy fácil de consumir todos los ingredientes. Una base con algún carbohidrato con bajo índice glucémico como quino, cous cous, arroz integral, pasta al dente o de semolín. Proteínas puede ser cualquier vacuna, pescado, mariscos o pollo y verduras varias, desde hojas verdes, Cherry, zanahorias, cebollas berenjenas o lo que se te ocurra. Nota: cuando armes el poke en el túper primero el carbohidrato, después la proteico y dejás las verduras de último para no aplastarlas.

2. Tartas. Las tartas son una excelente forma de consumir proteínas o verduras.

Opción 1: Si la tarta es de pollo, atún o carne, va a tener un buen aporte proteico, pero acompañado de ensalada por que va a tener pocas verduras.

Opción 2: Si la tarta es de verduras, zapallitos, berenjenas, puerros te recomiendo que aumentes el nivel proteico de la tarta con una buena mezcla de huevo y ricota para el relleno, también es recomendable agregar más verduras.

3. Sándwich. Puede ser una opción de almuerzo o cena si tiene una buena cantidad de relleno, primero debe tener proteínas de calidad, desde ya les digo que el jamón cocido no es la primera opción, puede ser pollo, atún o trozo de carne fleteada que nos quedó de la noche anterior, el carbohidrato va estar dado por el pan y hay que poner muchas verduras al sándwich.

4. Una **proteína con ensalada** siempre es buena. De hecho, puede ser lo que nos quedo de la cena anterior, por ejemplo, una milanesa, un trozo de pollo o un trozo de carne, acompañar de ensalada y según sus requerimientos y gusto arroz, quinoa o cous cous.

5. Una **sopa de verduras** si la **acompañamos de algunas proteínas** como trozos de pollo, ricota o huevo son combinaciones de verdura y proteínas. Son una opción más liviana, si necesitas un carbohidrato, una buena tostada es una opción. Opciones: sopa de calabaza y zanahorias con trozos de pollo o huevo, sopa de tomate con ricota, sopa de espinacas con trozos de pollo o ricota.

6. Soufflé de verduras, también son una opción fácilmente trasladable, combina verduras y la fuente proteica seria huevos y te recomiendo agregar ricota para aumentar el nivel proteico.



Meriendas y colaciones:

1. **Yogurt**, buena fuente de proteínas y carbohidratos, puedes agregar fruta y algún fruto seco, de esa forma también vas a agregar grasas vegetales ricas en omega.

2. Si eliges opciones de **galletitas o pan el mejor acompañamiento es el queso o la ricota**, buen aporte proteico y grasas que brindaron saciedad. Si comes pan con dulce, es solo carbohidrato y no te va a brindar saciedad.

3. **Huevos duros**, son una buena opción, fácil de trasladar, son proteínas que nos van a dar satisfacción.

4. **Rollitos de jamón y queso** aporta proteínas y grasas, buen nivel de saciedad.

5. **Barras proteicas**, en el mercado cada vez hay más barras con buen aporte de proteínas que además de los carbohidratos te brindan este macronutriente. Consejo, que la barra tenga por lo menos 15 gramos de proteínas.

6. Un **batido de complemento proteico** puede ser una opción muy trasladable



Referencias clave

1. Lockley SW et al. N Engl J Med. 2004 – guardias extendidas y errores de medicación.
2. Grote V et al. Diabetes Care. 2023 – micromarcha y glucemia posprandial.
3. Pross N et al. Br J Nutr. 2014 – deshidratación y función cognitiva.
4. Cochrane Library. 2019 – cafeína + siestas en turnos nocturnos.
5. Appetite Metaanalysis. 2022 – ingesta distraída y exceso calórico.