



CARTAS AL DIRECTOR

¿Síndrome de Burnout en profesionales pinareños de la salud?

Burnout syndrome in health care professionals from Pinar del Río?

Estimado Editor-Director:

El término Burnout es el anglicismo de "desgaste profesional" y hace referencia a un tipo de estrés laboral e institucional generado como consecuencia del ejercicio de algunas profesiones de ayuda, como son las ciencias médicas, donde los profesionales pinareños trabajan a diario con personas en las cuales es habitual el enfrentamiento a emociones intensas de dolor o enfermedades y sufrimiento psíquico.

Este síndrome se ha relacionado en algunos galenos con alteraciones psicosomáticas, conductuales, problemas de convivencia familiar y repercusiones sociales, así como, de forma más importante, causa de absentismo laboral y bajo rendimiento en el trabajo. El Burnout no es un problema nuevo, considerado una repercusión laboral negativa de carácter psicosocial, donde Pinar del Río no escapa a dicha condición.

Situaciones crónicas de tensión son realidades cotidianas en el ambiente laboral de los galenos pinareños, donde el Burnout aparece como un emergente psicosocial que daña la organización de trabajo, la salud y el bienestar humano, constituyendo además un factor de riesgo para otros procesos mórbidos. Trasciende pues, el ámbito de las ciencias del comportamiento en particular, para convertirse en un problema de la Salud Pública.

En esencia constituye un agotamiento de energía experimentado por trabajadores cuando se sienten sobrepasados en los problemas, además de una respuesta al estrés laboral crónico cuyos componentes son un síndrome de deficiencia emocional y/o física, baja productividad laboral y excesiva despersonalización. Ello puede conspirar contra el adecuado desempeño profesional en cualquier nivel de atención con consecuencias nocivas para el sistema de salud, en un contexto donde se ha experimentado escasez de recursos humanos capacitados e incremento de enfermedades y factores de riesgo.

La existencia del síndrome de Burnout se acrecienta y fortalece en estos tiempos, fundamentalmente en profesionales pinareños de las ciencias médicas a partir del cumplimiento de deberes funcionales, actividades asistenciales y docentes, investigaciones en salud, superación profesional, guardias institucionales y reuniones de trabajo, experiencias complejas de actuación laboral, organización del desempeño, tareas programadas, carga horaria, entre otras. Como consecuencia del endurecimiento afectivo ocasionado por dicha patología, los actores galenos pueden actuar con indiferencia, iatrogenias e incumplimientos de principios bioéticos.

No cabe duda de las consecuencias que provoca dicho estrés mantenido en el tiempo, conllevando a porcentajes elevados de problemas psiquiátricos, nerviosismo, incapacidad en la concentración, olvido, depresión, afecciones psicomotores, rigidez, terquedad, inflexibilidad, desilusión, sentimientos de frustración, entre otros. Hay otras manifestaciones físicas no menos importantes como: cefaleas, trastornos gastrointestinales y endocrinometabólicas, insomnios, pérdida o aumento del apetito, enfermedades coronarias y confusión. Las alteraciones conductuales no se hacen esperar, expresándose con el consumo excesivo de té, café, cigarrillos, psicofármacos, bebidas alcohólicas, predominio del sedentarismo inadecuada nutrición, además de violentas expresiones en algunos casos. Finalmente las repercusiones sociales tienden a manifestarse en irritabilidad, impaciencia, ansiedad, exagerada hipercrítica, desconfianza y hostilidad. Todo lo anterior lleva de hecho a consecuencias laborales como el ausentismo, cambio o traslado de institución e inactividad profesional.

Pero, ¿cómo puede mitigarse o prevenir el síndrome de Burnout en profesionales pinareños de la salud?:

- Identificar las fuentes de tensión –externas e internas- que emerjan durante el desempeño de sus funciones.
- Conocer las formas en que la propia salud del galeno puede verse afectada durante el desempeño del rol como servidor público.
- Reconocer que se necesita ayuda profesional (psicoterapia y revisiones médicas constantes).
- Asumir la responsabilidad de cuidar de sí mismo desde acciones como: alimentación balanceada y dentro del horario establecido; dormir las horas necesarias; no automedicación; evitar preocupaciones o tensiones; dedicar tiempo a la meditación, esparcimiento y técnicas antiestrés.
- Necesidad de incorporar otras acciones y estrategias elementales de autocuidado como: ejercicio físico, mantener el sentido del humor, incorporar actividades recreativas y de celebración en la vida cotidiana.
- Administración del tiempo, procurar mantener límites entre actividad laboral y vida personal.
- Recibir apoyo incondicional de familiares, amigos, trabajadores y directivos del centro laboral donde se desempeña.
- Realización de exámenes médicos sistemáticos a los profesionales de la salud para detectar precozmente indicios de estrés laboral y Burnout e intervenir al respecto.
- Introducir el tema en los programas de formación profesional, para identificar sus síntomas, causas, consecuencias y seleccionar formas de afrontarlo. Abordarlo en cursos cortos, diplomados o diversas variantes de enseñanza posgraduada.

Editor- Director, el síndrome de Burnout ha estado presente en profesionales pinareños de las ciencias médicas, y en este instante puede encontrarse afectando a otros galenos vueltabajeros, fundamentalmente los más jóvenes por sus inexperiencias y exposición a procesos adaptativos o novedosos. La misión fundamental para toda la comunidad científica es proteger la salud mental, necesitándose conductas positivas por parte de los galenos en aras de una vida profesional más saludable, sostenible y eficiente.

Raidel González Rodríguez: Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral. Instructor. Investigador Agregado. Policlínico Universitario "Raúl Sánchez Rodríguez". Pinar del Río. Cuba. ***Si usted desea contactar con el autor de la investigación hágalo [aquí](#)***