

FRUSTRACIÓN POR FACTORES EXTERNOS PODRÍAN SER DETERMINANTES

Burnout en el ámbito médico, un desgaste mental que afecta a los profesionales

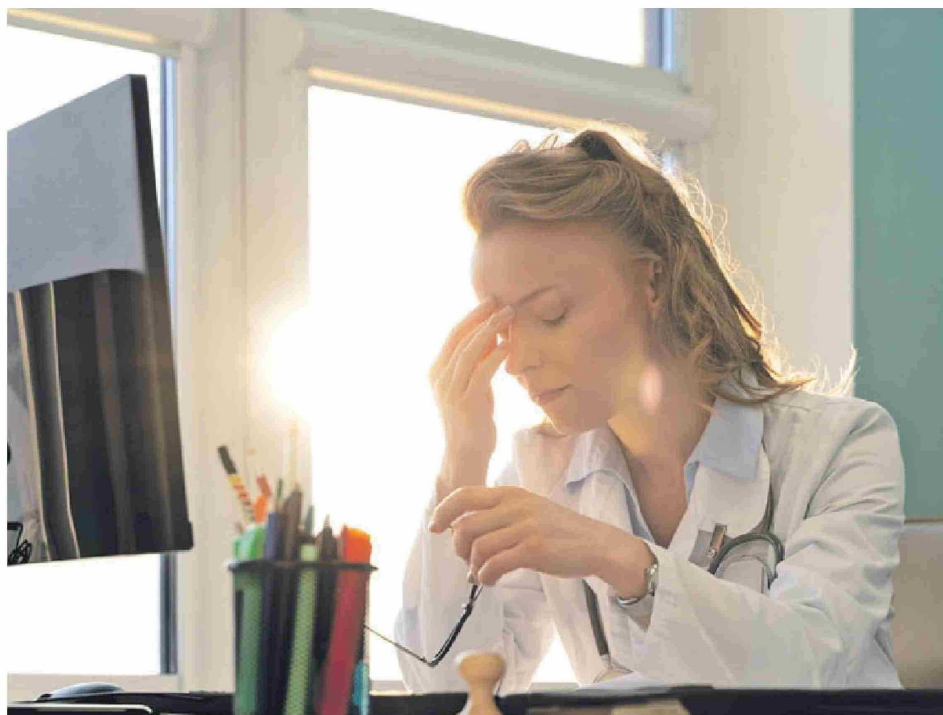
El síndrome de Burnout afecta a millones de trabajadores en el mundo, y en los trabajadores de la salud esta condición puede ser originada por una serie de factores que impiden que los profesionales puedan desempeñar óptimamente su labor. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

Las largas jornadas laborales son parte del día a día de los médicos, quienes muchas veces deben enfrentar turnos extenuantes que parecen no tener fin. Sin embargo, las jornadas no es lo único que complica a estos profesionales de la salud, ya que a esto se suma el tomar decisiones críticas, la falta de insumos básicos en algunos recintos, situaciones límites como perder pacientes, entre otros factores. Estas condiciones extremas pueden llevar a un agotamiento físico, mental y emocional conocido como síndrome de burnout, una realidad que afecta cada vez más a quienes dedican su vida a cuidar la de las personas.

El síndrome de burnout, también conocido como el síndrome del "quemado", es una condición que afecta a miles de profesionales de la salud en Chile y el mundo. Según Paula Repetto, profesora asociada de la Escuela de Psicología de la **Universidad Católica**, esta condición no solo impacta a nivel individual, sino que también es un reflejo de problemas estructurales en las organizaciones.

El burnout se caracteriza por agotamiento físico, cansancio emocional y disminución del rendimiento laboral. "Habitualmente hablamos de agotamiento extremo, asociado a depresión, ansiedad, e incluso síntomas físicos como dolores de cabeza o trastornos del sueño", explica Repetto. Estas señales tempranas son una advertencia de que las demandas laborales han superado la capacidad de respuesta del individuo.

Sin embargo, Repetto destaca que este no es un problema mera-



mente personal, sino organizacional. **"Las condiciones laborales adversas, como la falta de insumos o personal, generan frustración y malestar emocional. Esto impacta directamente en el desempeño de los profesionales, creando un círculo vicioso de sobrecarga y desmotivación".**

Algunas áreas del ámbito médico presentan un mayor riesgo de desarrollar burnout. Según la académica, los profesionales que

trabajan en unidades de cuidados intensivos, urgencias y paliativos enfrentan una presión constante debido a la alta demanda y la mayor tasa de mortalidad de sus pacientes.

Además, Repetto señala que ciertos grupos específicos son más propensos al burnout, como médicos jóvenes que tienen menos recursos y experiencia para afrontar las demandas exigidas, y mujeres, quienes muchas veces tienen una doble carga laboral al enfrentar labores domésticas.

Este agotamiento puede afectar a los pacientes, ya que, "el agotamiento disminuye la capacidad de concentración, lo que aumenta el riesgo de cometer errores en el trabajo", indica Repetto. La privación del sueño, común en estos casos, agrava

aún más esta situación, dificultando la toma de decisiones críticas de los médicos.

Aunque no existe una solución única, Repetto propone diversas estrategias tanto a nivel individual como organizacional. "Respetar los turnos, disponer de insumos adecuados y contar con jefaturas que apoyen son medidas básicas pero fundamentales para mejorar las condiciones laborales", afirma.

A nivel personal, técnicas como el mindfulness o la terapia cognitivo-conductual pueden ayudar a manejar el estrés, aunque Repetto recalca que su impacto es limitado si no se abordan los problemas estructurales. "No podemos atribuir toda la responsabilidad al médico cuando la organización no funciona correctamente".

"Respetar los turnos, disponer de insumos adecuados y contar con jefaturas que apoyen son medidas básicas pero fundamentales para mejorar las condiciones laborales".

PAULA REPETTO, PROFESORA ASOCIADA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA UC.