

## Síndrome de Burnout: Afrontando la Residencia Médica

### Burnout Syndrome: Facing Medical Residence

*Mélida de Jesús Galeas Oliva*

La residencia médica es una etapa de gran estrés, pudiendo contribuir a la aparición de síndrome de burnout y depresión, si bien es cierto es el periodo en el que se adquieren habilidades y conocimientos para la práctica de una especialidad médica, esta etapa requiere una disponibilidad completa donde se estará sometido constantemente a prueba, a disminución de horas de sueño, cansancio físico, distanciamiento de seres queridos y salarios bajos, se debe tratar de evitar llegar a padecer del síndrome de burnout ya que irá en detrimento de la atención del paciente y afectando la salud del residente en si.

El término de la lengua inglesa burnout, no exento de sutileza, fue tomado de la física de los metales para referirse a la forma en que un material, aún estando quemado (o fundido) puede continuar con la función de transmisión de energía.

El síndrome de burnout o agotamiento profesional es un cuadro de cansancio emocional que conduce a la pérdida de motivación, progresando a los sentimientos de inadecuación y fracaso, se caracteriza por tres aspectos, cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo. El cansancio emocional es cuando percibimos que ya no podemos dar mas de nosotros mismos a nivel afectivo, combina fatiga emocional, física y mental con falta de entusiasmo y sentimiento de impotencia e inutilidad, la despersonalización es cuando desarrollamos actitudes y sentimientos negativos hacia las personas

que recibirán nuestra atención médica. Actitudes de cinismo son comunes, la puesta de distancia personal y la baja realización personal en el trabajo es la tendencia a evaluarnos negativamente, afectando la manera de relacionarnos con las personas que atendemos e insatisfacción con nuestro rol profesional.

Históricamente, la salud de los trabajadores sanitarios y más aún de los médicos en formación (residentes) ha estado siempre en segundo plano en planificación de acciones para la salud, que permitan lograr mejoras laborales a fin de ofrecer una asistencia de mayor calidad. No ha habido preocupación por la falta de investigación y sospecha de la existencia de este síndrome en los médicos residentes.

Pero ya han llegado al campo de la medicina las señales de alarma por este síndrome de desgaste laboral por ejemplo es común encontrar en nuestro ambiente médicos residentes que después de meses y de años de dedicación estos terminen “quemándose” como un proceso secundario a una respuesta negativa al estrés laboral crónico, cuando ya han fallado las estrategias funcionales de afrontamiento.

Manifestando ciertas conductas del síndrome de burnout, evitando el compromiso emocional, falta de respuesta a las emociones del otro, repetición de discursos automatizados, o uso de lenguaje demasiado técnico frente al paciente, actitudes descalificativas, intervenciones hipercríticas y carencia de registro de autocrítica, acciones de conductas reactivas de enojo, confrontaciones reiteradas con pacientes, colegas y maltrato al personal de salud, se asocia

\*Residente de tercer año Posgrado de Pediatría, UNAH-VS.

Dirigir correspondencia a: [mjgaleas@gmail.com](mailto:mjgaleas@gmail.com)

Recibido: 20 de diciembre 2017 Aprobado: 15 de febrero 2018

además con baja autoestima, falta de iniciativa y constancia en las tareas de equipo, impuntualidad y poca participación, adquiriendo además distintas formas de evolución a las cuales debemos prestar mucha atención porque pueden pasar desapercibidas y verlas como normal cuando la realidad es otra, formas de evolución como por ejemplo: Psiquiátricas (depresión crónica, suicidio, violencia, adicciones) Somáticas (alteraciones musculares, endocrinas, nerviosas, circulatorias) y organizacionales (rivalidad, individualismo, desmotivación).

Esta mas relacionado con las características del ambiente, que con la persona en si, el hecho de desarrollar el síndrome de burnout, se da por ejemplo y que es común en nuestro ambiente la sobrecarga laboral, la falta de horas establecidas de descanso laboral y ambientes inadecuados sin áreas de descanso apropiadas, baja participación en la toma de decisiones en muchas áreas, escasa disponibilidad de medios tecnológicos por precariedad, no existe reconocimiento a la labor desempeñada, todos estos

factores vienen a contribuir mas al agotamiento en el residente.

El registro de que el médico es una persona que se emociona, sufre, tiene afectos y un propio sistema de creencias no suele estar presente en la formación profesional.

Siendo los médicos residentes un grupo vulnerable al desgaste profesional, debe buscarse el desarrollo de una nueva cultura en la formación y la práctica médica, que permita no solo prevenir las complicaciones del ejercicio profesional sino buscar una amplificación y riqueza en cuanto a la atención del paciente sin separarlos del concepto de persona del médico, no como una máquina programada para efectuar trabajo, sino como un ser humano capaz de brindar su ayuda a quien lo necesite con sus capacidades intactas sin ser afectadas por el desgaste laboral y velando siempre por un ambiente de trabajo adecuado sin exigencias que escapen a las condiciones con las que se cuentan, en bien siempre de la persona que recibirá la atención médica.