

Cuidar al médico enfermo debe ser una prioridad

Los médicos sufren tanto estrés como otras profesiones. El psiquiatra Luis Rojas Marcos reflexiona sobre la salud de los facultativos.

Isabel Gallardo Ponce 18/10/2007

El estrés, el burnout, la falta de tiempo, el desencanto, la monotonía, el mobbing y los horarios ajustados están a la orden del día en cualquier entorno laboral. Pero los profesionales de la salud se enfrentan también a otros elementos estresantes.

Uno de ellos resulta de la relación con los enfermos, que están en una situación de sufrimiento, vulnerabilidad e incertidumbre, ha explicado a Diario Médico Luis Rojas Marcos, profesor de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York, que ha impartido la Lección Conmemorativa del 30 Aniversario del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, con el título La humanización de la medicina hospitalaria: cuidar a los profesionales.

"Trabajar con enfermos te obliga a utilizar la compasión, la empatía, la comunicación y esto supone un gasto de energía emocional muy importante" y una gran fuente de estrés. Cuando éste es continuado o demasiado alto se producen alteraciones en el eje hipotálamo-hipofisario suprarrenal que provocan reacciones de tipo emocional y físico, como la hipertensión y los problemas de sueño.

El nivel de salud y el equilibrio mental del médico para poder escuchar al paciente debe ser bueno. El enfermo sólo obtendrá malestar si el profesional está quemado. "Por eso es tan importante que las instituciones inviertan en el equilibrio emocional y en la salud mental y física de los cuidadores. A la larga se van a obtener mejores servicios, se van a interponer menos litigios y tanto los enfermos como los cuidadores se sentirán mejor".

"Antiguamente el médico era la persona que brindaba optimismo, esperanza, confianza, comprensión, y se sentaba a la cabecera de la cama. Sin embargo, actualmente la tecnología distancia al enfermo del facultativo", lo que sumado a la falta de tiempo genera una relación de tensión y desconfianza. "Este es un problema que está fomentado por un sistema que genera unas expectativas de eficiencia que a menudo no son realistas. Para solucionarlo hay que disponer de tiempo para dedicárselo al paciente".

Situaciones estresantes

Para Rojas Marcos, la clave está en encontrar qué es lo que nos incomoda y solucionarlo, analizar si los pensamientos automáticos que producen las situaciones son positivos o no, así como diversificar la vida con actividades de ocio. Además, "el ejercicio también es fundamental para aumentar la resistencia al estrés y al síndrome del quemado", y hablar es una de las mejores maneras de relajarse.

En cuanto a los programas de atención al médico enfermo que comienzan a surgir en España, Rojas Marcos opina que "es fundamental que los médicos podamos recurrir a pedir ayuda de forma confidencial para atajar los problemas lo antes posible".

Otras medidas para hacer frente al malestar laboral son la espiritualidad y el voluntariado, que ha demostrado que "los sujetos que lo realizan una hora a la semana duermen mejor, fuman menos y tienen una autoestima más alta".

La competitividad entre los sanitarios es feroz. A pesar de que la esperanza de vida de los médicos es una de las más elevadas, en Estados Unidos la tasa de suicidio de los facultativos varones es un 40 por ciento más alta que la de la población general.

Y aunque dentro de la profesión hay menos suicidios femeninos, la tasa duplica la de las mujeres del resto de la sociedad.

Diario Médico