

Diferentes estudios advierten de que los médicos descuidan su salud

Este colectivo profesional es uno de los más propensos a padecer el síndrome "burn-out"

- 25 de diciembre de 2007

Recientes estudios ponen de manifiesto que los médicos españoles no predicán con el ejemplo y descuidan mucho su salud. Aunque resulte un tanto paradójico, lo cierto es que se trata de un problema de hondo calado, tanto que ha hecho saltar las alarmas en la profesión. En algunas ciudades ya se han establecido programas de detección y ayuda para los médicos enfermos.

Una encuesta del Colegio Oficial de Médicos de Madrid señala que casi cuatro de cada diez médicos reconocen padecer niveles patológicos de estrés; el 26% se confiesa sedentario; el 16% toma psicofármacos (somníferos, tranquilizantes y antidepresivos); el 28% es fumador, y el 15% es bebedor habitual. Además, sólo el 55% toma medidas para prevenir los riesgos laborales y únicamente el 26% pasa revisiones médicas.

Un informe de la Fundación Galatea incide en el consumo de psicofármacos por parte de los facultativos. Sitúa la tasa de los que los toman en un 17% y apunta que la mayoría (un 85%) los ingieren por iniciativa propia. Este estudio también revela el alto porcentaje de sobrepeso y obesidad entre el colectivo (el 63% de los hombres y el 30% de las mujeres), así como su bajísimo nivel de actividad física.

Otro informe, éste del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona, hace hincapié en la despreocupación generalizada del colectivo por su salud. Sólo la mitad de los facultativos contaban con un médico personal y de estos, únicamente la mitad tenían historia clínica. Además, el 20,5% consultó su problema con un colega en el pasillo de su lugar de trabajo o por teléfono. Ni la mitad siguen las recomendaciones terapéuticas, mientras que la autoprescripción alcanza el 81,6%.

"Burn-out"

El personal médico es además uno de los colectivos profesionales más propensos a padecer el llamado síndrome "burn-out" que, según distintos informes, puede llegar a afectar hasta al 30% de los médicos y hasta al 40% del personal de enfermería. Este síndrome se distingue por tres factores: agotamiento emocional, despersonalización y baja estima profesional.

Dentro de la profesión hay especialidades más propensas a padecer "burn-out" como la oncología, al estar en contacto permanente con el dolor y la muerte. Aunque puede aparecer en cualquier momento, la mayor incidencia se da a partir de los cinco años de realizar la misma tarea y los primeros signos denotan una disminución de la producción, una tendencia a la desorganización y agotamiento emocional. Para prevenirlo, los especialistas recomiendan incrementar la vida extralaboral y los vínculos sociales, adquirir nuevos conocimientos (cursos de formación o colaboraciones), asumir mentalidad de grupo, incorporar actividades de entrenamiento en la resolución de problemas o establecer niveles de responsabilidad

Consumer