

El desgaste profesional ya es "un problema de salud pública"

El avance del desgaste profesional entre los médicos, según la OMC y la Fundación Galatea, promotora de los programas de atención al facultativo enfermo, "es ya un problema de salud pública" al que se atiende adecuadamente desde las unidades autonómicas de asistencia.

Álvaro Sánchez. León 30/10/2008

Entre el 10 y el 12 por ciento de los médicos en ejercicio de España puede sufrir uno o más episodios de problemas psíquicos y adicciones durante su vida laboral, una cifra de la que cada vez tienen más constancia los Programas de Atención Integral al Médico Enfermo (Paime), puestos en marcha ahora hace diez años y que se han convertido en una herramienta eficaz contra el desgaste profesional.

La prevalencia de estos casos -"en la unidad del Colegio de Médicos de Barcelona hemos llegado a números de tres cifras", según destacó ayer, sin precisar más, Jaume Padrós, promotor de estos programas y presidente de la Fundación Galatea- convierten al *burnout* en "un problema de salud pública" por las consecuencias que puede ocasionar en la salud de los pacientes. Según Padrós, las tasas de profesionales quemados que se dedican a la Medicina no es mayor que las de otras profesiones, "el problema es que entre los facultativos es más difícil que se busque ayuda en otros médicos para abordar este síndrome", por eso insistió en la obligación de los galenos que conocen algún caso de *burnout* "de animar a acudir a las unidades previstas y, en caso de que no acceda, poner a disposición de los colegios la información oportuna sobre el particular".

Diferencias en el SNS

Ricard Gutiérrez, vicepresidente de la Organización Médica Colegial, subrayó el éxito de estos programas "que en una década se han extendido por todo el Sistema Nacional de Salud fomentando la asistencia y la prevención" y recaló que las tareas de estas unidades para el futuro "será homogeneizar sus características y actualizar sus prestaciones".

La única comunidad en la que aún no se ha firmado un acuerdo de colaboración con el colegio para la coordinación en la atención del médico enfermo es Asturias, según detalló Serafín Romero, presidente del Colegio de Córdoba. Además, dijo que entre las desigualdades de los Paime en las diferentes regiones destaca que "Andalucía sólo atiende los problemas de adicciones, mientras que en la mayoría de las autonomías se asiste también a los profesionales con patologías relacionadas con la salud mental".

Entre los colectivos médicos más propensos a padecer el síndrome de *burnout*, los residentes ocupan los primeros puestos, tal y como subrayó el vocal de MIR de la OMC, Manuel Carmona. Tanto para ellos como para los médicos en ejercicio, la corporación y la Fundación Galatea han editado una guía que se repartirá en los colegios para mejorar el abordaje de un mal cada vez más endémico.

Consejos para cuidar la salud del MIR

Gustavo Tolchinsky es el vocal de Residentes del Colegio de Barcelona y ha participado en la creación de una sencilla pero eficaz guía para mejorar el abordaje del desgaste entre el colectivo al que representa. Él parte de la premisa de que "el estrés no hay que evitarlo sino saber convertirlo en tolerable". Para ello, aconseja:

1. Pensar que ya no es un estudiante, sino un profesional de la Medicina con la misma responsabilidad y la exigencia.
2. Los pacientes y sus problemas no son una pregunta de examen. Con ellos la relación será intensa y a veces emotiva, pero sobre todo debe ser muy profesional.
3. El SNS es uno de los mejores del mundo, pero es muy complejo. Aprender a moverte con facilidad es parte de su formación.
4. La actualización constante es primordial.
5. Que valore la importancia de sus vínculos familiares y sociales: pueden ser un buen apoyo.
6. Enfrentarse a los dilemas éticos y morales es fundamental en un buen profesional.
7. Debe aprovechar la residencia para adquirir habilidades.
8. Si no le han ofrecido una acogida formal y en profundidad en su centro de trabajo, que la pida.
9. Que no renuncie a pedir ayuda y consejo a los demás.
10. Hablar con los residentes mayores: su experiencia le será útil.
11. Ojo con los descuidos: debe procurar mantenerse activo intelectual y físicamente.
12. Cuando haya cruzado el ecuador del MIR, que piense en los residentes que necesitarán ahora su apoyo.

Diario Médico