

# El estrés aumenta en los médicos por exceso de trabajo y falta de tiempo

Una treintena de profesionales asiste a un curso organizado por el colegio profesional para tratar de identificar los síntomas de este trastorno y evitarlo

R. LOPERA | ACTUALIZADO 05.03.2009 - 01:00

El estrés se ha convertido en un problema habitual en el día a día de los médicos, un trastorno que, en caso de hacerse crónico, puede derivar en otras enfermedades profesionales como el síndrome del *trabajador quemado*. Precisamente para no llegar a esta situación límite, el Colegio de Médicos de Córdoba desarrolla en el Hospital Reina Sofía el curso *Estrés en el médico*, que pretende durante sus cuatro días de duración exponer los síntomas de este cuadro de agotamiento y ofrecer diferentes modos de afrontarlo para no tener que lamentar otras consecuencias más graves.

El coordinador del curso, el doctor Bartolomé de la Fuente, reconoció ayer que el trabajador sanitario soporta todos los días el estrés causado por el ejercicio de su profesión, con la gran responsabilidad de manejar el aspecto más importante del ser humano: la salud, lo que puede llevar a provocar desde ligeros trastornos físicos, psíquicos o de relación social hasta generar una verdadera enfermedad.

A esta circunstancia hay que añadir la saturación de trabajo que existe en el sistema público, la falta de tiempo y la deficitaria relación médico-paciente, lo que agudiza aún más esta patología. De hecho, en Córdoba se ha constituido la plataforma *10 minutos por consulta*, un colectivo nacido en el ámbito de la Atención Primaria para reivindicar más tiempo para los pacientes y que mejore, por tanto, la comunicación entre ambos.

Concretamente, uno de los grados más graves del estrés crónico es el síndrome de desgaste profesional, "que puede incluso derivar en una despersonalización; es decir, a tratar al paciente como a simple número en lugar de una persona con unos problemas determinados", subrayó el experto.

El estrés se podría definir como una situación en la que las demandas externas superan los recursos adaptativos de la persona. "No se trata simplemente de la existencia de un factor de estrés, sino de la capacidad de la persona para superarlo; por ello, el objetivo principal del curso es que el médico sea capaz de identificar los síntomas y ofrecerle herramientas para su control, tanto en la prevención como en su tratamiento, lo que le permitirá desarrollar con más satisfacción su tarea profesional", apuntó De la Fuente.

Para conseguir este objetivo, el seminario realiza un abordaje práctico, cumplimentando una escala de actitudes hacia el trabajo para su posterior corrección y discusión. Además, también se programan talleres de relajación, como el que ayer impartió la psicóloga Raquel Bueno en el Hospital Universitario Reina Sofía. Las dos próximas sesiones tendrán lugar el próximo lunes y el miércoles 11 de marzo.

**El Día de Córdoba**