

Los médicos de Atención Primaria, con mayor desgaste profesional, duermen peor

Redacción

Un nuevo estudio publicado en la revista 'Journal of Psychosomatic Research' muestra que existe una relación entre el agotamiento laboral de los médicos de Atención Primaria y las alteraciones del sueño

Madrid (28-05-08).- Según los expertos, el burnout, o desgaste profesional, es considerado actualmente como uno de los riesgos psicosociales al que están expuestos los profesionales sanitarios. Así, un estudio publicado en la revista Journal of Psychosomatic Research analizó la prevalencia del insomnio y la calidad del sueño y su relación con el burnout en una muestra de médicos de Atención Primaria.

Las conclusiones muestran que las personas con alto desgaste profesional duermen peor. Antonio Vela, investigador principal del estudio, lo confirma: "los datos indican que existe una clara relación entre el burnout y las alteraciones de sueño".

Los investigadores seleccionaron una muestra representativa compuesta por 240 médicos, 75 hombres y 165 mujeres, con una edad media de 41,9 años. Los facultativos, que fueron divididos en dos grupos en función de su grado de desgaste (alto-burnout y bajo-burnout), pertenecían a 70 centros de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid.

El trabajo mostró que el 18,8 por ciento del total de la muestra cumplió los criterios diagnósticos de insomnio del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM - IV), con una mayor prevalencia entre los médicos con altos niveles de burnout (21,1 por ciento), comparados con aquellos que presentaban bajos niveles de desgaste (6,9 por ciento).

Los resultados no indicaron diferencias significativas en relación a la edad, número de hijos, educación y experiencia profesional. Sin embargo, sí que se observaron diferencias en relación al sexo y al estado civil de los médicos, con mayores valores de burnout en las doctoras sin pareja.

"Puesto que el desgaste profesional es un problema crónico que se desarrolla a lo largo del tiempo, resulta crucial encontrar síntomas tempranos para su prevención temprana", continúa Vela. "Es más, el tratamiento de los problemas de sueño puede constituir un paso importante en el proceso de rehabilitación de las personas con burnout".

El burnout es una enfermedad psicológica que puede afectar a gran cantidad de personas. Estudios recientes certifican que entre el 20 por ciento y el 30 por ciento de los médicos, profesores y policías locales padecen sus síntomas.

Desde el año 2000, una sentencia del Tribunal Supremo reconoce este síndrome como una dolencia psíquica causante de periodos de incapacidad temporal.

Esta patología se puede considerar como la fase avanzada del estrés laboral, causada por el continuo intercambio emocional, el contacto diario con las demandas de otras personas y la saturación de las capacidades adaptativas del individuo. Este síndrome se manifiesta habitualmente en sentimientos de desamparo, fracaso e impotencia, baja autoestima, inquietud y falta de concentración e, incluso, comportamientos paranoides con compañeros de trabajo, clientes o familia.

En el plano físico, las consecuencias de esta patología son el cansancio, los dolores osteomusculares, cefaleas, insomnio y alteraciones gastrointestinales y taquicardias, entre otros. Por último, la conducta del individuo puede sufrir también alteraciones con consumos abusivos de café, alcohol, fármacos o drogas, absentismo laboral, bajo rendimiento y conflictos interpersonales. Los facultativos recomiendan olvidarse de los problemas laborales fuera del trabajo, llevar a cabo prácticas de relajación, desconectar en pequeños descansos a lo largo de la jornada laboral y trabajar bajo objetivos cuya consecución sea factible.

Sin embargo, cuando la enfermedad ha superado sus primeros estadios los especialistas pueden llegar a aconsejar que sus pacientes abandonen el trabajo, siempre y cuando éstos demuestren ser incapaces de reconducir sus sensaciones en sus respectivos centros laborales y su salud física o psicológica se vea en serio peligro o muy dañada.

Médico Interactivo