

Médicos al diván

Actualizado miércoles 12/11/2008 02:19 (CET)

PATRICIA MATEY

MADRID.- El personal sanitario debería volver la vista hacia sí mismo y aceptar medidas que le protejan del agotamiento, el estrés y la ansiedad que en muchas ocasiones genera el ejercicio de su profesión. Máxime cuando se ojean los datos de un nuevo estudio que confirma que existen estrategias preventivas que contribuyen a reducir el riesgo de que caigan en el llamado síndrome de 'burn out' o 'profesional quemado'.

Lo acaba de constatar un equipo de investigadores noruegos, dirigidos por Karin Isaksson, del Instituto de Ciencias Médicas Básicas de la Universidad de Oslo, tras analizar a 227 médicos que han asistido durante un año a un programa de atención psicológica.

"Se sabe que **los profesionales sanitarios sufren una mayor incidencia de depresión y de suicidio que la población general**, pero suelen solicitar menos ayuda. Por este motivo los programas de intervención precoz pueden ayudarles a resolver sus problemas antes de que estos interfieran en el cuidado de sus pacientes o cometan errores", destacan los autores en la última edición del ['British Medical Journal'](#).

Los científicos de Oslo aclaran que "en un estudio previo hemos constatado que los participantes en estos programas de intervención psicológica **demuestran un alto grado de satisfacción con esta ayuda y un menor agotamiento emocional y estrés** que sus colegas no asistentes a estas sesiones. Hemos vuelto a examinar a estos individuos antes e inmediatamente después de los programas, así como al año de la intervención".

Los participantes que asistieron a sesiones individuales o en grupo entre agosto de 2003 y julio de 2005 fueron comparados con una muestra representativa de galenos, que también completó una serie de cuestionarios. Los tests evalúan el grado de síndrome de 'burn out' y de estrés. Asimismo, se recabaron datos sobre las horas de trabajo o el padecimiento de enfermedades.

Las conclusiones se inclinan claramente a favor de este tipo de sesiones. De hecho, los autores encontraron que el número de médicos que enfermaba se redujo significativamente entre los que recibían la asistencia psíquica: **de un 35% antes de empezar la terapia a un 6% al año de terminar la intervención.**

"Nuestros datos muestran que la búsqueda de programas de intervención psicológica puede contribuir a reducir el síndrome de 'burn out'. Hemos observado

también que los médicos tratados reducen el número de horas laborales semanales en 1,6 lo que contribuye a disminuir su estrés. Un aspecto positivo es que manifiestan estar contentos con la intervención y se sienten menos agotados psicológicamente", agregan los autores.

Programa piloto en España

Antoni Arteman, gerente de PAIME (Programa de Atención Integral al Médico Enfermo de la Fundación Galatea), defiende los datos de este trabajo cuando afirma que "los profesionales sanitarios no suelen acudir en busca de ayuda, pese a ser un grupo de riesgo de síndrome del profesional quemado, pero tampoco se les facilita esta atención debido en parte al funcionamiento actual del sistema sanitario. **Los médicos están muy desbordados y la propia organización de los equipos les obliga a no faltar de su puesto**".

Por este motivo, este especialista relata que el próximo enero van a iniciar un trabajo piloto para prestar ayuda psicológica a los galenos con el fin de reducir sus niveles de estrés y el síndrome de 'burn out'. "Hasta ahora hacíamos programas de intervención psicológica individual en médicos que estaban en programa PAIME, pero hemos llegado a un acuerdo con un gran hospital para poder realizar un abordaje precoz en los profesionales", aclara.

De esta forma, y "bien porque el médico decida solicitar atención, bien porque sus jefes de equipo estimen que puede resultarle beneficioso, un equipo de psicólogos organizará sesiones en grupo en las que se dará formación a los empleados sobre cómo manejar el estrés, además de terapia. El fin es prevenir el síndrome de 'burn out'", añade Antoni Arteman.

El Mundo