**¿Cómo podemos prevenir y tratar el Síndrome de Burnout en los trabajadores de la salud en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Introducción**

Herbert Freudenberger, Psicólogo clínico familiar, fue el primero en identificar, en 1974, lo que hoy conocemos como Síndrome de Burnout o Síndrome de “estar quemado”. Equivale a Síndrome de Desgaste Profesional, Síndrome o Depresión por Agotamiento o Síndrome de Tomás. Es un tipo específico de estrés laboral, común en profesionales del sector sanitario, sobre todo en médicos, personal de enfermería y trabajadores de la salud mental. Habitualmente adquiere cronicidad, afectando a los profesionales que habían comenzado a ejercer con mucho idealismo, produciéndose un desfase entre la dedicación, la formación recibida y la realidad laboral. Estos profesionales —en su voluntad de adaptarse y responder eficazmente a un exceso en las demandas y presiones laborales— se esfuerzan de un modo intenso y sostenido en el tiempo, con una sobre exigencia y tensión que originan importantes riesgos de contraer enfermedades, y afecta negativamente el rendimiento y la calidad del servicio profesional.

**Concepto**

**Síndrome de Burnout o Desgaste Profesional**

* Se produce a consecuencias del estrés laboral e institucional.
* Se define en 3 aspectos:
  + Cansancio emocional
  + Despersonalización
  + Disminución de la realización personal en el trabajo.
* Afecta el 20% de los profesionales de la sanidad y un gran número de estos, está constituido por los médicos residentes.
* Llega a confundirse con diferentes entidades psiquiátricas siendo la más común la Depresión, de ahí que enfrentamos un problema mayor por su mal manejo, cronificando así el síndrome y hundiendo al paciente en un mayor deterioro físico, emocional, laboral, familiar, y social.
* Síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.
* Se ve en profesiones que tengan contacto con gente de manera continua y en donde frecuentemente hay una carga afectiva en la interacción del que presta ayuda y el ayudado, pudiendo ocurrir en individuos que realizan un trabajo de servicio público, principalmente en educadores y personal médico.

**Características**

* Incapacidad de establecer el contacto emocional necesario para la realización satisfactoria del trabajo (despersonalización).
* Para el profesional afectado, los pacientes dejan de ser personas con sentimientos para convertirse en casos clínicos.
* Predominan actitudes negativas, insensibilidad y cinismo hacia aquellas personas que reciben sus servicios y hacia sus compañeros de trabajo o familiares (deshumanización).
* Irritabilidad y pérdida de motivación.
* Baja productividad laboral, moral baja, poca autoestima e incapacidad para soportar el estrés ambiental.
* Distanciamiento emocional, sentimiento de soledad, impotencia, apatía, hostilidad, suspicacia, irritabilidad, somatizaciones (gastro-intestinales, cardiovasculares, respiratorios, inmunológicas, afectaciones sexuales, musculares, del sistema nervioso, etc.).

|  |  |
| --- | --- |
| Stress | Burnout |
| Exceso de compromiso | Pérdida del compromiso |
| Emociones reactivas o sobre activas | Emociones embotadas o distantes |
| Sentido de urgencia y de hiperactividad | Sentido de impotencia |
| Energía perdida o disminuida | Motivación perdida o disminuida |
| Conduce a la ansiedad | Conduce al sentimiento de depresión |
| Físicamente cargado | Emocionalmente cargado |

El Burnout es un síndrome de:

1. Agotamiento emocional: una sensación de estropeo y abatimiento.
2. Despersonalización: Un conjunto de conductas negativas, inapropiadas e insensibles hacía los pacientes y hacía el trabajo
3. Sensación disminuida de logros personales: Evaluaciones negativas acerca del yo, un sentido de inefectividad e incompetencia.

**Contexto del COVID-19**

Las pandemias infecciosas, tales como el nuevo coronavirus (Covid-19), crean distrés significativo para el público, y recargan los sistemas de salud, que tiene la responsabilidad del cuidado de los enfermos y de contener la enfermedad.

Los trabajadores de la salud experimentan desafíos durante este evento, incluyendo preocupaciones acerca de la salud de ellos mismos y de su familia; estigma desde dentro de las comunidades y deben manejar el distrés de los pacientes.

En las áreas mas significativamente afectadas, los sistemas de salud están con frecuencia sobrepasados por una oleada y a la vez tienen menos recursos. Los trabajadores de la salud también pueden tener preocupaciones acerca de la salud de los familiares y pueden tener temores acerca de su seguridad. En este contexto puede aparecer el síndrome de Burnout.

Consideramos que es posible una autoevaluación del trabajador o una evaluación de la calidad de vida por un profesional de la salud mental injertado en el equipo.

**Estrategias de Autocuidado:**

1. Trabajando desde la casa

* Crear un área destinada a trabajar en su casa.
* Mantener una rutina regular en los días de trabajo.
* Fijar objetivos que guían su trabajo.
* Comunicarse con colegas.
* Injertar el autocuidado en cronograma diario

1. Sueño

* Establecer una buena higiene del sueño tanto al despertar como al ir a la cama-aún los fines de semana.
* Haga una lista de sus objetivos del próximo día.

1. Coma alimentos saludables

* Los tiempos de stress pueden llevar a malos hábitos alimentarios
* Su cuerpo y su mente necesitan un suministro equilibrado para funcionar bien.
* Masticar bien los alimentos
* Semillas, frutas o legumbres o huevos hervidos mejoran los niveles de energía sin los descensos del azúcar.

1. Manténgase activo

* Busque un espacio en la casa que le permita hacer ejercicios sin necesidad de equipos.
* Hay videos que pueden ayudar
* Camine
* El ejercicio puede ayudar a mejorar el sueño.

1. Sistema de apoyo

* Identificar un sistema de apoyo
* Aumentar el número y variedad de colegas, amigos y miembros de la familia.

1. Conéctese con otros

* Utilice llamadas de teléfonos y video chat.
* Organice si puede encuentros virtuales con familiares y amigos.

1. Respire profundo o practique alguna técnica de relajación
2. No deje de tomar los días de descanso después de 14 días de trabajo intenso en las salas, las terapias o los centros de aislamiento.