

Burnout Syndrome

Síndrome de Desgaste

Dr. Miguel A Marchesse R.
Programa de Medicina de Urgencia
Pontificia Universidad Católica de Chile

Síndrome de desgaste personal (Burnout)

Descrito por primera vez en 1974 por
Freudenberger (*J Social Issues* 1974; 30: 159-165)

- Trata de explicar el proceso de deterioro físico y mental de profesionales de áreas como docencia, salud, trabajo social o Servicios de asistencia legal de urgencia

“Respuesta sostenida al stress cronico del trabajo”

Compromete tres dimensiones:

- Abatimiento emocional: sentimiento de estar sobrepasado en los recursos personales y “no poder dar más” a los demás
- Despersonalización: percepción negativa que desarrolla el personal hacia los pacientes, que se traduce en pérdida de empatía y actitudes de irritabilidad y desmotivación
- Baja Autoestima: pérdida del sentimiento de competencia y de realización exitosa del trabajo.

¿Que es el síndrome de burnout?

- Es el resultado final del estrés laboral continuo, una sensación de agotamiento emocional y baja estima personal que repercute con disminución en el rendimiento laboral.
- Puede significar deterioro en el cuidado del paciente.
- Afecta a médicos y enfermeras especialmente cuando trabajan con enfermedades que ponen en riesgo la vida del paciente y cuyo tratamiento tiene impacto limitado.

Causas:

(modelo integrador de variables personales, interpersonales y organizacionales)

- Se conceptualizó al burnout como “...una respuesta al stress laboral percibido que emerge despues de un proceso de reevaluacion cognitiva, cuando las estrategias de los profesionales para sobrellevar (coping) este stress laboral no son suficientes”

¿Y que quiere decir sobrellevar?

- Lazarus y Folkman (1986)
- “Aquellos esfuerzos de cambios cognitivos y conductuales desarrollados para manejar las demandas internas o externas específicas que exceden los recursos propios del individuo”

Sintomatología

- Emociones negativas:
 - Frustración
 - Rabia
 - Depresión
 - Insatisfacción
 - Ansiedad
 - Fatiga emocional

Sintomatología:

- Problemas interpersonales:
 - Dificultad para tratar con personas.
 - Sobre reacción con hostilidad o explosiones emocionales.
 - Problemas de comunicación.
 - Aislamiento social

Sintomatología:

- Problemas de Salud:
 - Tolerancia física disminuida.
 - Resfríos
 - Cefalea
 - Insomnio
 - Lumbago
 - Sensación de cansancio físico.

Sintomatología:

- Disminución de la productividad
 - Aburrimiento con el trabajo
 - Falta de interés en los proyectos
 - Disminución de la concentración
 - Disminución de la productividad
 - Caída de la calidad del trabajo.

Sintomatología:

- Abuso de sustancias:
 - Alcohol
 - Drogas
 - Anorexia o hiperfagia
 - Café
 - Tabaco

Sintomatología:

- Desmotivación: El trabajo parece no tener sentido
 - ¿Y?
 - ¿Para que preocuparse?
 - Cinismo

Síndrome del desgaste (burnout) en la práctica oncológica:

- resultados de un encuesta al azar entre 1000 suscriptos a la revista.
JCO 1991; 9: 1916-1920.
- 60% eran médicos.
- Se recibieron 660 respuestas en 2 semanas.

¿Qué sentían?

- >50% tenían un sentimiento de frustración.
- 33%: depresión.
- 20% había perdido interés en la práctica.
- 18% estaban aburridos.
- 50% lo relacionó con el trabajo que hacían.
- 85% mencionaron que esto afectaba su vida personal y social.

¿Cuál consideraban era la causa?

- Cada vez mayor presión para ver más pacientes en menor tiempo. (principalmente en instituciones académicas)
- Trabajo por el mismo ingreso ó menor.
- Insatisfacción de los pacientes si son atendidos en poco tiempo.
- Equipo de trabajo no apropiado.
- Práctica tiempo completo.
- Muchos años en la actividad.

Síndrome del “desgaste” ó Burnout

Cada vez es más frecuente que **en menor tiempo:**

- El equipo de salud debe atender más pacientes.
- Las enfermeras tienen que preparar más indicaciones medicas.
- Los médicos se les solicitan prescriban esquemas terapéuticos cada vez más complicados.

Y sumado a lo anterior.....

Debemos tratar de comunicarnos con
nuestros pacientes



Y conocer sus necesidades a
nivel personal

**Como hacerlo sin perder nuestra capacidad
de funcionar como individuo**

Tabla 1. Diagnóstico de casos sintomáticos (Burnout + proclividad) por profesión

Profesión	Casos sintomáticos		Sin Burnout		Total	
	n	%	n	%	n	%
Aux. Paramédico	94	68	42	30	136	54
Médico	30	62	18	38	48	19
Enfermera	26	81	6	19	32	13
Becados	16	66	8	33	24	10
Otros	6	60	4	40	10	4
Total general	172	69	78	31	250	100

$\chi^2 = 3,62$

g.l. = 4

p = 0,40

Factores de riesgo personales

- El stress es inherente a la práctica de la buena medicina
- No todo stress es negativo. A veces nos ayuda a la superación personal.
- El desgaste surge de un desbalance entre las situaciones estresantes y la capacidad individual de manejarlo

Factores de riesgo personales

- Concepto de cómo enfrentar la muerte.
- Historia familiar de enfermedades psiquiátricas.
- Edad.
- Sexo.
- Relaciones familiares e interpersonales.
- Relación personal de la salud - paciente.

¿Cómo combatir el burnout?

- Cuidarse uno mismo: Tiempo libre, pasarlo bien, desarrollar intereses.
- Búsqueda de recursos: Confidente, comunidad espiritual.
- Establecer límites.
- Mirarse uno mismo.
- Evitar síndrome del “pasto mas verde”

Posible Solución:

Aprender a tomar el tiempo que consideremos necesario para cada actividad.

Como aliviar el desgaste

Valor de un buen equipo de trabajo

Debemos mirar alrededor y ver a nuestros compañeros de trabajo no como competidores, sino como colegas, a los cuales estamos dispuestos a dar toda nuestra ayuda y estar abiertos a recibirla

Como aliviar el desgaste

- Reconocer que somos seres humanos que tenemos limitaciones y compartirlo.
- Acercarnos al paciente.
- Hacer el trabajo que queremos, esto nos permite divertirnos mientras trabajamos
- No perder los ideales

Ideal:

Cuando pones la proa visionaria hacia una estrella y tiendes el ala hacia tal exelsitud inasible, afanoso de perfección y rebelde a la mediocridad, llevas en ti el resorte misterioso de un Ideal

José Ingenieros, El Hombre Mediocre (1961)

No perder los ideales