



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 160/246 - ESTUDIO MULTICÉNTRICO DE PREVALENCIA DE BURNOUT EN EQUIPOS MULTIDISCIPLINARES

N. Morán Bueno<sup>a</sup>, H. Lorenzo Ruiz<sup>b</sup>, C. Herrera Jiménez<sup>b</sup>, S. Pérez González<sup>c</sup>, M. Gómez Herranz<sup>c</sup> y M.L. Pozzi Espasandín<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. CAP Morera-Pomar. Badalona. <sup>b</sup>Diplomado Universitario en Enfermería. CAP Morera-Pomar. Badalona. <sup>c</sup>Enfermera Residente de 2º año de Enfermería Familiar y Comunitaria. CAP Morera-Pomar. Badalona. <sup>d</sup>Médico Residente de 3º año de Medicina Familiar y Comunitaria. CAP Morera-Pomar. Badalona.

### Resumen

**Objetivos:** Cuantificar el riesgo de sufrir burnout y determinar si, emprendiendo acciones específicas encaminadas a conseguir mayor equilibrio físico y mental, reduce el riesgo de llegar a padecerlo.

**Metodología:** Estudio descriptivo para el que se preparó una encuesta basada en el Test Maslach, 22 ítems sobre sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes. Las respuestas miden tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Resultados altos en las 2 primeras y bajos en la tercera dan lugar al síndrome de burnout. Además se preguntó sobre actividad física, prácticas de yoga, relajación y/o meditación.

**Resultados:** Analizamos 77 encuestas de medicina, enfermería, auxiliares, administrativos y trabajo social. En relación a la actividad física 61% practica ejercicio (media 4 h/s) y 16,9% practica yoga, meditación y/o técnicas de relajación (media 2,6 h/s). La subescala de agotamiento emocional refleja: 5,2% bajo riesgo (100% practica alguna actividad), 53,2% alto riesgo (68,3% practica) y 41,6% positivo (56,3% practica). La subescala de despersonalización: 24,7% bajo riesgo (68,4% practica), 55,8% alto riesgo (65,1% practica) y 19,5% positivo (60% practica). La subescala de realización personal: 41,6% bajo riesgo (65,6% practica), 58,4% alto riesgo (64,4% practica) y 0% positivo.

**Conclusiones:** Observamos el mayor porcentaje en alto riesgo de padecer burnout. No obstante, aún no habiendo una relación clara entre la práctica de ejercicio y el riesgo de padecer burnout en los valores altos y bajos, si vemos que ninguno de los resultados positivos practica alguna actividad. Esto nos lleva a plantearnos si realizando sesiones de yoga conseguiríamos disminuir el riesgo de padecer burnout.