

Estrés y *burn out*

Definición y prevención



El cuerpo y la mente protestan, se revelan y pasan factura. Es la consecuencia de la feroz competitividad, inseguridad y exigencias laborales y sociales. Vivimos en un mundo condicionado por un ritmo vertiginoso, en el que los individuos que no son capaces de adaptarse y responder de forma rápida a estos cambios experimentan sensaciones de angustia, agotamiento emocional y trastornos en los ritmos de la alimentación, la actividad física y el descanso. Estas dolencias físicas y psíquicas se conocen como estrés y síndrome de agotamiento profesional, más conocido como *burn out*.

El estrés, el *burn out* y la ansiedad cada vez son más frecuentes entre las personas que nos rodean. La «máquina de la aceleración y la urgencia» pasa factura al ser humano. Correr más de lo que se debe, así como querer hacer más cosas de las que se pueden, son factores causantes, en gran parte, de estas dolencias.

Vivimos en una sociedad en la que se impone la rapidez, la impaciencia y la ambición, y en la que todo tiene que estar disponible al momento. Por ejemplo, la gente se sorprende si no respondes al móvil o se enerva cuando no aparece rápidamente una página en internet. Siempre queremos más y nunca es suficiente.

Afortunadamente, el ser humano tiene la capacidad de afrontar e incluso habituarse a circunstancias adversas. Sin embargo, cuando se siente superado por las circunstancias, se origina un desborde que deriva en trastornos orgánicos y psicológicos.

SANDRA TORRADES

BIÓLOGA.



¿Estrés o *burn out*?

Hay muchas definiciones de estrés y de *burn out* (síndrome de «estar quemado» laboralmente), pero aunque son conceptos que pueden tener similitudes, no son exactamente lo mismo.

Así como el estrés se asocia a numerosas razones o causas, muchas de las que pueden pertenecer o no al ámbito de la vida cotidiana, las definiciones de *burn out* están vinculadas a la actividad profesional, por lo que se considera una forma de estrés laboral.

¿Qué se entiende por estrés?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas, como cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia, puede generar estrés. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo.

Un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo al estado basal cuando el estímulo ha cesado. El problema surge cuando se mantiene la presión y se entra en estado de resistencia. Cuando ciertas circunstancias, como la sobrecarga de trabajo, las presiones económicas o sociales, o un ambiente competitivo, se perciben inconscientemente como una «amenaza», se empieza a tener una sensación de incomodidad. Cuando esta sensación se mantiene en el tiempo, se puede llegar a un estado de agotamiento, con posibles alteraciones funcionales y orgánicas.

Hormona del estrés

Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que activan el eje hipofiso-suprarrenal y el sistema nervioso vegetativo. Por un lado, el eje hipofiso-suprarrenal está compuesto por el hipotálamo, que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis y las glándulas suprarrenales. Por otro lado, el sistema nervioso vegetativo se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente. Ambos sistemas producen la liberación de hormonas al torrente sanguíneo; estas hormonas son las responsables de excitar, inhibir o regular la actividad de los órganos.

El eje hipofiso-suprarrenal se activa ante agresiones físicas y psíquicas. El hipotálamo segrega la hormona CRF (factor liberador de corticotropina), que actúa

sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa que, a su vez, actúa sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, lo que da lugar a la producción de corticoides (glucocorticoides y andrógenos) que pasan al torrente circulatorio.

El más destacable de los glucocorticoides es el cortisol, denominado también «la hormona del estrés», que facilita la excreción de agua y el mantenimiento de la presión arterial. Afecta a los procesos infecciosos y causa una degradación de las proteínas intracelulares. También posee una acción hiperglucemiante.

Por otro lado, los andrógenos son las hormonas que estimulan el desarrollo de las características secundarias masculinas y el aumento tanto de la fuerza como de la masa muscular.

El sistema nervioso vegetativo es el responsable de mantener la homeostasis del organismo. La activación simpática supone la secreción de catecolaminas, como la adrenalina y la noradrenalina.

La primera es segregada en la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés psíquico y de ansiedad, mientras que la segunda es segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, lo que aumenta su concentración principalmente en el estrés de tipo físico en situaciones de alto riesgo o de agresividad. Estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta y prepararlo para luchar o huir. Son las que permiten enlazar el fenómeno del estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción.

La adrenalina y la noradrenalina son las responsables de la dilatación de las pupilas, la dilatación bronquial y la movilización de los ácidos grasos, y puede dar lugar a un incremento de lípidos en sangre, de la coagulación y del rendimiento cardíaco, así como vasodilatación muscular y vasoconstricción cutánea, reducción de los valores de estrógenos y testosterona, etc. En resumen, podríamos decir que, ante una situación de estrés, se produce una «activación» de todo el organismo.

Cuando un individuo está expuesto de forma prolongada a la amenaza de agentes estresantes, disminuyen sus capacidades de respuesta. Aun así, el organismo puede resistir durante mucho tiempo. En esta etapa los valores de corticoesteroides se normalizan y la sintomatología inicial desaparece. La última fase es la de agotamiento y consiste en un estado de gran deterioro, con pérdida importante de las capacidades fisiológicas, en la que el sujeto experimenta un retroceso muy considerable en sus habilidades sociales, así como en sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio. Se produce una alteración tisular y aparecen las enfermedades psicosomáticas.

¿Qué entendemos por *burn out*?

Es una de las maneras que tiene de progresar el estrés laboral. Los cambios ocurridos en el entorno socioeconómico y en el mercado laboral han contribuido significativamente al desarrollo y a la extensión del *burn out* en el trabajo.

Es un proceso progresivo con un cuadro polifacético y evolutivo. Puede empezar con cambios psicológicos que van incrementando su intensidad, desde el descontento y la irritabilidad hasta los estallidos emocionales, y afectan a los sistemas físicos y psíquicos fundamentales para la supervivencia del individuo.

La lista de síntomas físicos y psicológicos que origina este síndrome es extensa. Pueden ser leves, moderados, graves o extremos. En general, se trata de un agotamiento emocional y un proceso de despersonalización y de escasa realización personal.

Síntomas físicos

Con frecuencia, los síntomas físicos del estrés y el *burn out* son los primeros en aparecer. Incluyen fatiga crónica; cefaleas y migraña; alteraciones gastrointestinales, como dolor abdominal, colon irritable y úlcera duodenal; dolores musculares; alteraciones respiratorias; alteraciones del sueño; alteraciones dermatológicas; alteraciones menstruales y disfunciones sexuales, entre otros.

Alteraciones conductuales

Destacan una irregular conducta alimentaria y el abuso de drogas, fármacos y alcohol. Las conductas violentas suelen ser muy frecuentes, como la agresión, la actitud defensiva y el cinismo. Otra de las alteraciones prácticas es el absentismo laboral.

En ocasiones surgen conductas paradójicas defensivas, como el desarrollo excesivo de aficiones, la dedicación creciente al estudio para liberarse de la rutina, el pseudoabsentismo laboral y el desarrollo de actividades cuyo objetivo es limitar el número de horas reales en el centro de trabajo.

Alteraciones emocionales

Como ansiedad, depresión, irritabilidad, baja autoestima, falta de motivación, dificultades de concentración, distanciamiento emocional, sentimientos de frustración profesional y deseos de abandonar el trabajo, entre otras.

¿Qué profesiones están más expuestas al *burn out*?

En la década de los años ochenta, las investigadoras estadounidenses Cristina Maslach y Susan Jackson descri-

bieron el *burn out* como «un síndrome de estrés crónico que se manifiesta en las profesiones de servicios caracterizadas por una atención intensa y prolongada a personas que están en una situación de necesidad o de dependencia». En este caso, este síndrome se daría en las profesiones dedicadas al cuidado de otros, como médicos, enfermeras y profesores.

Posteriormente, los investigadores A. Pines, E. Aronson y D. Kafry ampliaron el concepto de *burn out* a otras profesiones que también requieren una gran demanda psicológica. Actualmente, algunos autores afirman que el *burn out* puede afectar a todas las personas que desempeñan profesiones que exigen entrega, idealismo y compromiso.

Francisco Alonso-Fernández, catedrático de psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid, establece una clasificación extensa de profesionales con *burn out*. Habla de estrés de la competitividad en empresarios y directivos; estrés de la creatividad, en escritores, artistas e investigadores; estrés de la responsabilidad y entrega, en médicos, enfermeras, asistentes sociales y cuidadores; estrés de las relaciones, en profesores, funcionarios y vendedores; de la prisa, en los periodistas; del miedo, en los trabajadores de alto riesgo y fuerzas del orden, y del aburrimiento, en trabajos parcelarios, mecánicos, rutinarios y monótonos.

En resumen, parece que las personas más propensas al *burn out* se caracterizan por tener una elevada autoexigencia, baja tolerancia al fracaso, necesidad de excelencia, perfección y control y un sentimiento de omnipotencia frente a la tarea, entre otros elementos.



Comer bien, incluyendo frutas y vegetales, evitar el alcohol y la cafeína y dormir 7-8 h regularmente mejoran sensiblemente los estados de estrés



Prevenir el estrés y el *burn out*

Las medidas preventivas del estrés y del *burn out* están estrechamente ligadas a la calidad de vida. Es importante hacer ejercicio regularmente, puesto que rápidamente reduce los valores de hormona del estrés y mejora el estado de ánimo.

Por otro lado, comer bien, incluyendo frutas y vegetales, evitar el alcohol y la caféina y dormir 7-8 h regularmente mejoran sensiblemente los estados de estrés. Los ejercicios de relajación o de meditación también permiten regular el estrés. Es fundamental tener tiempo libre para uno mismo y mantener una red de amigos y familiares.

En el plano laboral, se deberían realizar intervenciones de prevención y revisar de forma regular las dinámicas de trabajo y los problemas. Los empresarios deben tomar conciencia de los gastos y pérdidas económicas derivados del agotamiento profesional. El incremento del absentismo, la baja productividad y los accidentes profesionales, entre otros, repercuten negativamente en la rentabilidad económica de las empresas.

Las nuevas tendencias, lejos de predicar la hiperactividad y la búsqueda del éxito rápido, defienden la calma y la lentitud. Correr tanto no es sinónimo de hacer muchas cosas, ni mucho menos hacerlas bien. El uso reposado del tiempo es bueno para la salud individual, social y empresarial. ■

Bibliografía general

- Fernández JL, Álvarez I, Doménech G. Un problema de salud laboral: estrés laboral-Burn out. *Medicina y Seguridad del Trabajo*. 2004;50;65-78.
- Galindo A. Desgaste profesional o Burn out. *Sociedad Española de Cuidado Paliativos* [consultado 1-7-2007]. Disponible en: http://www.secpal.com/revista/resumen_ponencias/resumen_ponencias_50.htm
- Gonçalves F, Aizpiri J, Barbado JA, Cañones P, Fernández A, Rodríguez JJ, et al. Síndrome de burn-out en el médico general. *Medicina General*. 2002;43:278-83.
- Moriana JA. Burn out y cuidado de la salud en voluntarios [consultado 1/7/2007]. Disponible en: [http://www.psicologossinfronteras.net/revistaI\(2\)6.htm](http://www.psicologossinfronteras.net/revistaI(2)6.htm)
- Néstor A. Burn out. Síndrome de agotamiento profesional [consultado 1-07-2007]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos11/burn/burn.shtml>
- Nogareda S. Fisiología del estrés [consultado 1-7-2007]. Disponible en: http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_355.htm
- Ortega J. Estrés y trabajo. *MedSpain* [consultado 1/7/2007]. Disponible en: http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.htm
- Smith M, Jaffe-Gill E, Segal J, Segal R. Burn out: signs, symptoms, and prevention [consultado 1-7-2007]. Disponible en: http://www.helpguide.org/mental/burn_out_signs_symptoms.htm
- Trechera JL. La sabiduría de la tortuga. Sin prisa pero sin pausa. Córdoba: Almuzara; 2007.