



CARTA AL EDITOR

Burnout en los profesionales de la salud: ¿es un problema existente?**Burnout in health professionals: Is it an existing problem?**

Sr. Editor:

En la actualidad acontece un problema en el ámbito sanitario, que se agudiza cada vez más, debido a las consecuencias negativas que se producen en los profesionales de la salud. Se trata del síndrome de *burnout*. Al respecto, se reconoce a este como un trastorno mental, que conlleva al agotamiento o desgaste profesional, el cual es crónico y está asociado a una resistencia inadecuada de las exigencias psicológicas del trabajo, lo que daña la calidad de vida de la persona que lo sufre.

El artículo *Burnout y malestar psicológico en los residentes de medicina familiar y comunitaria*¹ señala que los profesionales sanitarios que trabajan como residentes constituyen un colectivo particularmente susceptible de sufrir este síndrome debido a las características propias de estos servicios (alto nivel de presión laboral y turnos rotatorios), que ocasionan la aparición de dicha enfermedad.

Además, este síndrome presenta diversos síntomas en las personas que lo sufren, entre los que se encuentran la falta de energía, los sentimientos de frustración y fracaso, los frecuentes dolores físicos, los estados de ánimo irritable que conlleva que el profesional de la salud se muestre impaciente y, en ocasiones, aislado. También el residente con *burnout* se muestra frío e indiferente hacia las personas atendidas, así como con los compañeros de trabajo, lo cual se agudiza con largas jornadas laborales, un elevado nivel de exigencia y dependencia de su superior inmediato².

No obstante, se podrían evitar estos síntomas si se actúa a tiempo y se toma conciencia de la delicada situación del profesional. En ese sentido es válido seguir las siguientes recomendaciones: primero se deben respetar las pausas de los descansos y los tiempos destinados a los trámites burocráticos que desgastan el buen estado de salud; segundo se deben establecer límites ante situaciones en las que haya exceso de tareas; tercero se debe promover la colaboración

del personal y el *empowerment* para la toma de decisiones; y finalmente el profesional de la salud debe aprender a desconectarse y refugiarse en actividades de relajación que sean de su agrado después del trabajo, de lo contrario sería necesario recurrir a otro especialista de la salud para tratar de superar el desgaste^{3,4}.

Del mismo modo, un estudio reflejó que las relaciones humanas en el trabajo y la comunicación son determinantes para disminuir el síndrome de *burnout*. En ese sentido es importante desarrollar el concepto de liderazgo que pone énfasis en las emociones, los valores y la ayuda mutua como factores de protección de la salud mental de los médicos residentes⁵.

En síntesis este síndrome se puede evitar si se diseñan e implementan, oportunamente, estrategias para fortalecer el bienestar individual, la conciliación laboral y el desarrollo personal de los profesionales de la salud. De esta manera se contaría con médicos saludables dispuestos a brindar atención de calidad a sus pacientes, lo que mejoraría o repercutiría en su nivel de desempeño.

Bibliografía

1. Ovejas-López A, Izquierdo F, Rodríguez-Barragán M, Rodríguez-Benítez J, García-Batanero M, Alonso-Martínez M, et al. Burnout y malestar psicológico en los residentes de medicina familiar y comunitaria. *Aten Primaria* [en línea]. 2020;52:608–16 [consultado 24 Ene 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.02.014>.
2. Parra-Cotanda C, Trenchs-Sainz de la Maza V, Luaces-Cubells C. Burnout en los pediatras de urgencias. *An Pediatr* [en línea]. 2020;93:200–2 [consultado 25 Ene 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2019.09.013>.
3. Aranda Auserón G, Elcuaz Viscarret MR, Fuertes Goñi C, Güeto Rubio V, Pascual Pascual P, Sainz de Murieta García de Galdeano E. Evaluación de la efectividad de un programa de *mindfulness* y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *Aten Primaria* [en línea]. 2018;50:141–50 [Consultado 27 Ene 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.009>.
4. Acosta Torres JR, Morales Viera L, Álvarez Gutiérrez G, Pino Álvarez Y. Síndrome de desgaste profesional en médicos del Hospital Docente Pediátrico Cerro. *Rev Haban Cienc Méd* [en línea]. 2019;18:336–45 [Consultado 26 Ene 2021]. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2095>.

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102079>

0212-6567/© 2021 El Autor(s). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

5. De la Fuente-Solana EI, Pradas-Hernández L, Ramiro-Salmerón A, Suleiman-Martos N, Gómez-Urquiza JL, Albendín-García L, et al. Burnout syndrome in paediatric oncology nurses: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare (Basel)* [en línea]. 2020;8:309 [Consultado 27 Ene 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/healthcare8030309>.

^a *Universidad Privada del Norte, Lima, Perú*

^b *Universidad Tecnológica del Perú, Cercado de Lima, Perú*

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: medrafa222@gmail.com

(A.R. Medina Gamero).

Aldo Rafael Medina Gamero^{a,*},
Mónica Elizabeth Regalado Chamorro^a,
Janette Mónica Porras Molina^b
y Emilio Augusto Rosario Pacahuala^a