

SÍNDROME DE QUEMARSE POR EL TRABAJO EN LAS PROFESIONES SANITARIAS

Cardenete Moreno- Justicia, V. Cardenete Moreno-Justicia, C. Hurtado Lara, I.

INTRODUCCIÓN:

Los profesionales sanitarios se dedican al cuidado de personas que padecen dolor y sufrimiento, trabajando en contacto directo con la enfermedad e incluso la muerte. Esto unido al desajuste en las organizaciones del trabajo y el incremento de las exigencias a los trabajadores produce un riesgo para la salud y el bienestar de los profesionales, que se traduce en mayor tendencia a padecer Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT) o Síndrome de Burnout. El objetivo de este trabajo es conocer los distintos aspectos relevantes del SQT en el ámbito sanitario e informar sobre las intervenciones que se vienen adoptando para reducir sus niveles.

RESULTADOS:

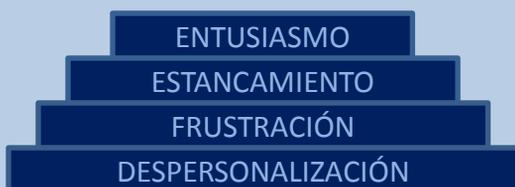
El SQT se produce como respuesta prolongada a estresores crónicos de naturaleza emocional e interpersonal.

●Características fundamentales :

Agotamiento emocional, falta de realización personal en el trabajo y despersonalización. Es más prevalente en ambientes laborales con un alto compromiso social donde el profesional trata con personas y se ve sometido a fuertes presiones.

●Perfil de riesgo : Fundamentalmente personas optimistas, idealistas y entregadas excesivamente al trabajo. Se da con más frecuencia entre el sexo femenino, también en personas con escaso apoyo familiar y durante los primeros años de ejercicio profesional.

●Etapas :



MATERIALES: Revisión Bibliográfica en Bases de datos MEDLINE, CINAHL, Pubmed, Cochrane, Web of Knowledge y Proquest.

Descriptor: Desgaste profesional, síndrome burnout, enfermería.

●Consecuencias :

-Físicas: Cansancio, pérdida de apetito, náuseas, malestar general, problemas osteomusculares, incremento de las infecciones, hipertensión arterial, palpitaciones, trastornos del sueño, desajustes hormonales...

-Emocionales: Agotamiento, tristeza, baja autoestima...

-Conductuales: Agresividad, abuso de sustancias tóxicas, aumento del absentismo laboral...

●Diagnóstico: Consiste en valorar síntomas, proceso de aparición y fuentes de estrés, a través de entrevistas a profesionales y escalas psicométricas. La escala más estandarizada es el Maslach Burnout Inventory, con una validez y fiabilidad del 90%.

●Prevención y Tratamiento:

- Modificar las condiciones laborales y realizar un reparto equitativo de las cargas laborales.
- Mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, reforzando el apoyo social en el trabajo.
- Disminuir el agotamiento emocional a través del aprendizaje de habilidades sociales, resolución de conflictos y afrontamiento del estrés.
- Promocionar la colaboración y favorecer las redes de comunicación.
- Política de ordenación de RR.HH por competencias, para disminuir la despersonalización.
- Aumentar la realización profesional a través de la formación, la promoción laboral y el refuerzo positivo cuando se alcancen objetivos.

CONCLUSIÓN:

El SQT es una patología emergente y uno de los nuevos riesgos psicosociales del trabajo. El agotamiento emocional, una actitud distante, negativa e indiferente hacia los aspectos relacionados con el trabajo, indica que estamos ante un profesional con SQT.

Medidas de prevención de este síndrome son fundamentales para mejorar la salud del profesional, la calidad de los cuidados, la productividad y para reducir el gasto sanitario.