

El síndrome del burnout acaba de ser oficializado por la OMS como una enfermedad

Siquiatra aconseja cómo enfrentar el colapso nervioso de este fin de año

WILHEM KRAUSE

Tal como los rockeros entran en el Salón de la Fama para coronar su carrera, las condiciones médicas se legitiman al ser reconocidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es así como el burnout -que suma estrés crónico, fatiga extrema y bajo rendimiento laboral- fue clasificado oficialmente en mayo pasado como un síndrome, quedando establecido como algo muy real.

El síndrome del burnout (literalmente "agotamiento" en inglés) había sido acuñado ya en 1974. Se define como un nivel de estrés superior que se acrecienta durante las últimas ocho semanas del año. Y considerando la actual situación del país, imagínese cómo estamos.

"En contextos como el actual, de alta incertidumbre y exigencia, los trabajadores en general se ven sometidos a aún más diversos tipos de presión: llegar a la hora al trabajo, cumplir con la productividad en jornadas laborales disminuidas. Se da un sobre esfuerzo y se agotan para alcanzar lo que se espera de ellos", advierte Melissa Ortega, psicóloga y consultora de la reclutadora laboral IT Hunter.

En tiempos convulsos, Mauricio Vergara procura frenar un poco cuando siente que el agotamiento mental está mermando su rendimiento.

Autocuidado en salud

Uno de los sectores donde más prevalece el síndrome del burnout es entre los profesionales de la salud. Y más aún en salud mental: de acuerdo a la American Psychiatric Association de EE.UU., 2 de cada 5 siquiátras lo padecen. "Enfrentar este problema se ha vuelto uno de los temas más urgentes de la medicina", advierte la entidad en su web.

"Los siquiátras y profesionales del área salud en general tienden a desarrollar este síndrome de forma crónica, pues centran su atención en brindar apoyo y alcanzar una respuesta apropiada para sus pacientes: focalizan sus recursos en ellos y desatienden el autocuidado", comenta Ortega.

Mauricio Vergara, siquiátra desde el 2003, cuenta que el año pasado abordó este problema en una reunión informal. "El año pasado hubo tres o cinco suicidios de colegas. Es que estamos bien desprotegidos: hay que ser el contenedor de una serie de dramas, tragedias y miserias humanas. Y el sistema nos exige más: atender más, sobrecupos en las consultas, gente con problemas".

La conclusión de esa charla fue que los colegas debieran estar atentos los unos con otros. "Si veo a un colega mal o cansa-



MAURICIO QUEZADA

"No hay nada formal para el autocuidado de los profesionales de la salud mental en Chile", lamenta Mauricio Vergara.

do es mejor preguntarle qué le pasa. Es importante que uno también asuma si no se la puede con un paciente".

Aún así, todo es bien rudimentario. "No hay nada formal para el autocuidado de los profesionales de la salud mental en Chile, cada uno lo hace como puede", admite.

En su caso, para enfrentar la presión se acercó a la fe católica. "Me toca ver muchísimo paciente desahuciado, muchas tragedias. Así hay un elemento de trascendencia que ayuda a los pacientes y a ti también a no caer en la desesperanza".

-¿Por qué es tanto el agotamiento mental en un siquiátra?

-La gente te tira sus problemas, sus angustias y su mala onda. Hay algunos pacientes con trastorno de personalidad que son muy desgastantes; por ejemplo, alguien límite: en la mañana eres lo mejor del mundo, te endiosan, pero haces algo que no les gusta y pasas a ser lo peor.

-¿Ha llegado a sufrir burnout o ha estado cerca?

-Sí, llego al límite justo antes de las vacaciones. Cuando me doy cuenta de que tengo menos paciencia, que ando más irritable, que confronto a los pacientes más rápido, imponiendo mis tiempos, les digo que me tengo que ir y procuro ir.

-¿En qué se diferencia el estrés al que están expuestos ustedes al de un psicólogo?

-A los siquiátras se nos exige ver más gente, más rápido y tenemos una responsabilidad legal que no tiene un psicólogo: nos demandan si nos equivocamos, tenemos la presión del sistema en sí.

Prevención del desgaste

Andrés Gumucio tiene más de setenta años y practica una rama de la siquiátria holística. "Lo mío es de recetar muy pocos medicamentos, mi idea es enseñarle al paciente a vivir mejor". Dice que siempre ha procurado cuidarse y afirma nunca haber estado cerca de sufrir un desgaste mayor.

"He ganado plata, pero me la he gastado toda. Nunca he estado agotado; según mis hijos soy la única persona del mundo que se toma cuatro vacaciones al año y eso es lo que creo que una persona que trabaja en esto tienen que hacer: saber cuidarse muy bien. Además tengo una disciplina de autocuidado, trabajo corporal y meditación".



"Es importante que uno también asuma si no se la puede con un paciente"

Mauricio Vergara, siquiátra