

El Agotamiento Emocional y su derivación en Desgaste Profesional por Empatía.

Implicancias y estrategias de atención.

Dr. Aníbal Sottello Ramos¹

SAPE. Sociedad Americana de Psiquiatría en Emergencias
República Dominicana

¹ Médico Psiquiatra

Introducción

La Profesión médica se caracteriza por ser una de las más exigentes y estresantes, sobre todo si se trata de ámbitos de emergencias. Los médicos enfrentan diariamente una gran presión al tener que tomar decisiones vitales que pueden tener gran impacto en la vida y salud de sus pacientes. Se suman las demandas administrativas y las responsabilidades académicas. Esto va llevando a situaciones donde los profesionales comienzan a experimentar el fenómeno conocido como agotamiento emocional.

El desgaste profesional por empatía es una respuesta crónica al estrés laboral, donde el agotamiento emocional cumple un papel fundamental. Esta condición afecta a la vida profesional de los médicos y también impacta en su vida personal y su calidad de vida general. Si bien el desgaste profesional puede afectar en diversas áreas de la vida, los médicos se enfrentan a desafíos únicos que los van haciendo vulnerables con el paso del tiempo por los sucesos que enfrentan. La misma exposición constante

a situaciones emocionales intensas, el manejo de altos niveles de responsabilidad y la necesidad de mantener estándares de rendimiento elevados, puede generar una carga emocional abrumadora en cada uno de sus ámbitos profesionales desempeñan un papel crucial en la prestación de atención inmediata y de vital importancia en situaciones de crisis y emergencias. Sin embargo, este papel desafiante puede tener un costo significativo en la salud mental y emocional de estos trabajadores. El agotamiento emocional es una carga invisible muchas veces que enfrentan los profesionales de emergencia y que merece una mayor atención. En este artículo me propongo comenzar a explorar los efectos del agotamiento emocional en estos profesionales y la importancia de abordar estos problemas a tiempo.

Efectos del agotamiento emocional

El agotamiento emocional puede tener consecuencias negativas tanto para los profesionales de emergencia como para la calidad de la atención que brindan. Por lo tanto se trata tam-

bién de un problema relacionado a los pacientes, que puede complicar no sólo la calidad de atención, sino que también la relación con el paciente y su entorno. Los trabajadores agotados emocionalmente pueden experimentar disminución de la empatía hacia los pacientes, falta de concentración y deterioro de las habilidades cognitivas. Además, el agotamiento puede llevar a problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, y contribuir al aumento de la tasa de rotación de personal en los servicios de emergencia. Esto trae aparejados conflictos con sus compañeros, ambiente laboral conflictivo y otras consecuencias que afectan la dinámica cotidiana

Un claro ejemplo de que este fenómeno no se limita sólo al ámbito sanitario es que también en bomberos se registran datos similares. La Revista Médica del Colegio Médico de Guatemala en su artículo *Prevalencia de depresión y estrés postraumático en los bomberos voluntarios*,⁽¹⁾ reveló que los bomberos, otro grupo de profesionales de emergencias, tienen tasas más altas de estrés postraumático que la población general, entre tantos otros datos que confirman esta situación. Lo que avala que el rol médico en emergencias genera respuestas emocionales similares a otros profesionales de diferentes áreas en mismas circunstancias.

Abordar el agotamiento emocional

Es fundamental abordar el agotamiento emocional de los profesionales de emergencia para proteger su bienestar y garantizar una atención de calidad. Este circuito médico paciente es fuente de estrés y muchas veces causa de denuncias o abandono de tratamientos que sobrecargan emocionalmente al médico y por supuesto al paciente. Por lo que vemos que son

varios los focos de estrés y pocas las estrategias de gestión.

El agotamiento emocional puede derivar en "Desgaste Profesional por Empatía" o *Compassion Fatigue*, es un problema cada vez más frecuente en el ámbito médico, especialmente entre los profesionales que trabajan en áreas de atención médica intensiva. Esta condición se refiere al agotamiento emocional intenso y sostenido que puede experimentar un profesional de la salud debido a la empatía que siente hacia sus pacientes.

La empatía es una habilidad importante en la atención médica, ya que ayuda a los profesionales a conectarse con sus pacientes y comprender sus necesidades y preocupaciones. Sin embargo, cuando se experimenta de manera excesiva, puede llevar a un agotamiento emocional que puede afectar la salud mental y física de los profesionales. Cuando no se puede experimentar esta empatía a causa del cansancio y agotamiento emocional, se transforma en una barrera en esta relación. Por lo tanto ese equilibrio necesario es problema en muchos casos.

Los profesionales de emergencia pueden enfrentar un mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés. Tengamos en cuenta que en este artículo nos enfocamos en el desgaste profesional por empatía desde el agotamiento emocional, pero el ser humano debe abordarse y pensarse como un ser bio emocional y social, lo cual hace que cada situación que atraviesa tenga repercusiones en mente, cuerpo y alma. Algunos datos relevantes incluyen:

1. Trastornos de salud mental: Según la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de EE. UU.⁽²⁾, los trabajadores de atención médica y asistencia social, que incluyen profesionales de emergencia, tie-

nen una tasa de trastornos de salud mental significativamente más alta en comparación con otros sectores.

Algunas medidas posibles de prevención del agotamiento emocional

2. Trastorno de estrés postraumático (TEPT): Los profesionales de emergencia, como los bomberos, paramédicos y personal de la policía, están expuestos a situaciones traumáticas de forma regular. Según diferentes reportes, los profesionales de emergencia tienen un mayor riesgo de desarrollar TEPT en comparación con la población general.
3. Enfermedades cardiovasculares: El estrés crónico puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Los profesionales de emergencia pueden experimentar altos niveles de estrés, lo que puede contribuir al desarrollo de problemas cardíacos.
4. Agotamiento emocional: El agotamiento emocional crónico o Desgaste Profesional por Empatía, es una forma grave de estrés laboral que puede tener efectos perjudiciales en la salud física y mental de los profesionales de emergencia, provocando diferentes patologías a nivel físico y emocional y comprometer incluso su vida social.

Estas situaciones resaltan la importancia de abordar el estrés y promover el bienestar en los profesionales de emergencia. Proporcionar apoyo adecuado, recursos y programas de manejo del estrés puede ayudar a mitigar los riesgos asociados con estas enfermedades y promover la salud y el bienestar de quienes se dedican a brindar atención en situaciones de emergencia. De esta forma no sólo se promueve la salud integral del profesional, sino que al mismo tiempo se favorece el bienestar del paciente y su entorno. .

Para prevenir el agotamiento emocional y por lo tanto el desgaste profesional por empatía, es importante que los profesionales de la salud tomen medidas para cuidar su bienestar emocional y físico. También es importante considerar que estas medidas deben ser abordadas desde lo institucional. Cuando en las jornadas laborales no se dispone del tiempo necesario para llevarlo adelante, se torna casi imposible que el profesional pueda realizarlo, El compromiso para el cuidado profesional debería ser un acuerdo entre instituciones y profesionales. Y a la vez considerar a través de encuestas o reuniones cuales son las necesidades específicas que se presentan.

Algunas estrategias efectivas pueden incluir:

- Practicar ejercicios de meditación y de mindfulness que permitan reducir el estrés cotidiano. Estas sesiones podrían ser semanales y grupales
- Brindar espacios cotidianos en las prácticas de 5 a 10 minutos para permitir a los profesionales realizar ejercicios de respiración y calma activa
- Ampliar y sostener el contacto social directo con familia, amigos y compañeros de trabajo
- Destinar tiempo libre con frecuencia al menos semanal para actividades que brinden placer y sensación de alegría, como hobbies, deportes y otras.
- Facilitar el contacto y compromiso entre co-

legas y en la actividad laboral cotidiana dentro del marco del cuidado mutuo a través de acciones y propuestas conjuntas

- Facilitar espacios de debate sobre las problemáticas laborales
- Prestar atención al entorno físico en el espacio laboral. Por ejemplo incorporando plantas, colores especiales que promuevan estados de ánimo relacionados al bienestar, ampliar espacios con luz natural y otros.
- Solicitar ayuda profesional cuando se sienta agobiado, triste o con signos de desborde emocional.

En resumen, el agotamiento emocional y su consecuencia derivada en el desgaste profesional por empatía es un problema real y preocupante en el campo de la atención médica. Al tomar medidas para cuidar su bienestar emocional y físico, los profesionales pueden prevenir el agotamiento y ofrecer una atención de alta calidad a sus pacientes. El cuidado y autocuidado integral del profesional es el inicio de un circuito virtuoso entre profesional y paciente, donde ambos evitan sumar un estrés innecesario.

Conclusión

Para proteger la salud física y emocional de estos valiosos trabajadores y garantizar una atención de calidad, es esencial abordar el agotamiento emocional de manera efectiva desde el inicio de los primeros indicadores. Al tomar medidas concretas para el cuidado y el apoyo, podemos brindar un entorno saludable y sostenible para aquellos que dedican sus vidas al trabajo en las emergencias. Es importante que

estas medidas sean consideradas a nivel institucional como acciones específicas para cuidar a sus profesionales y como medidas individuales que no siempre son escuchadas o habilitadas. Es un compromiso que debemos asumir con los profesionales actuales y aquellos que aun están en las universidades y pronto nos reemplazarán. Los legados no son únicamente estudios científicos, que bien necesarios son, sino que también debemos sumar calidad de vida en la profesión. Ese compromiso es de cada uno y a la vez en conjunto con las instituciones y me atrevo a incluir a las organizaciones que regulan la atención médica. Sera nuestro legado que podamos incluir estas estrategias en futuros profesionales.

Bibliografía de consulta

1. Prevalencia de depresión y estrés postraumático en los bomberos voluntarios. www.Revistamedicagt.org Vol 158. Núm. 1 2019
2. <https://www.monografias.com/trabajos107/administracion-seguridad-y-salud-ocupacional/administracion-seguridad-y-salud-ocupacional>
 - Satisfacción laboral de los profesionales de atención primaria del área 10 del Insalud de Madrid. *Rev Esp Salud Pública* 2000
 - Síndrome de Burnout, variables familiares y laborales en médicos generales de Bogotá. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 2015
 - El desgaste profesional del médico. Revisión y guía de buenas prácticas. Galvez Herrer, M.; Moreno Giménez ,B; Mingote

Adán, J., Ediciones Díaz de Santos 2009

- Desgaste profesional. Revisión anual de Psicología. Maslach, C; Jackson, S; 2001
- Cambios en el agotamiento y la satisfacción con el equilibrio entre la vida laboral y personal en médicos y la población general en EEUU entre 2002 y 2014. Actas de Mayo Clinic, 2016.