

Jorge Luis Tizón: "Los médicos padecen el doble de trastornos mentales"

Los médicos son los profesionales que más patologías mentales sufren. Según José Luis Tizón, neuropsiquiatra del ICS, "padecen estos trastornos el doble que el resto de la población", como dijo ayer en las jornadas sobre burnout organizadas por la OMC y la Fundación Galatea.

Álvaro Sánchez León 16/11/2007

Los trastornos mentales afectan cada vez a un mayor porcentaje de la población, pero los médicos parecen que son los que más sufren estas patologías. En concreto, según Jorge Luis Tizón, neuropsiquiatra de atención primaria del Instituto Catalán de la Salud (ICS), "los médicos padecen estas enfermedades el doble que el resto de la población". Así lo destacó ayer en las jornadas sobre Burnout en la profesión médica organizadas por la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Galatea, donde subrayó algunos datos sobre esta prevalencia: "El 30 por ciento de los médicos padece el síndrome de desgaste profesional causado por motivos laborales, una enfermedad psicopatológica que no puede abordarse sólo con criterios biologicistas porque requiere un abordaje psicosocial. A veces podemos simplificar el diagnóstico de este problema emergente y eso puede llevarnos a errar en el tratamiento".

Según Tizón, el burnout tiene dos dimensiones básicas: el agotamiento emocional y la despersonalización o deshumanización, y estos aspectos inciden de manera diferente a los profesionales sanitarios.

Por ejemplo: en los médicos del primer nivel asistencial y de los servicios de salud mental se observa que la causa principal de esta patología es el desgaste emocional, mientras que en el caso de los residentes, especialmente afectados por la progresión del síndrome, el motivo de su deterioro tiene que ver fundamentalmente con la despersonalización a la que se enfrentan en su entorno sanitario. En esta línea, y para enfatizar la prevalencia de estos trastornos en la profesión, Tizón señaló que "los médicos abusan tres veces más del consumo de tóxicos, y tienen el triple de conductas autolíticas que el resto de la sociedad". Además, el 24 por ciento de los profesionales tiende a la automedicación.

Tizón cree que hace falta invertir en formación para evitar que sigan subiendo los índices de afección. Según él, "el burnout se prepara en el pregrado, se desarrolla durante la residencia y explota en el ejercicio de la profesión. Por eso hace falta aumentar la preparación del médico desde la carrera como medida esencial para la prevención. Esta enfermedad aflora en personas que por su profesión se ocupan de la gente, y a veces, el trato con el paciente genera excesivas tensiones porque no se ha formado correctamente a los facultativos desde su entrada en la Universidad".

El peso de la organización

Por su parte, Jaume Padrós, presidente de la Fundación Galatea, criticó la responsabilidad de la organización de los sistemas sanitarios en la prevalencia de este síndrome: "El sistema genera malestar entre los facultativos, sobre todo entre los médicos que son especialmente profesionales, aunque no todas las organizaciones provocan burnout y habrá que ver por qué".

De médico a médico: consejos contra el estrés asistencial

Movimiento. Es bueno moverse todo lo posible para liberar tensiones y rigidez muscular.

Horario claro. Eliminar de la actividad laboral aquellas tareas que son innecesarias que pueden desordenar el trabajo retrasando su eficacia. Conviene organizarse con un horario.

Descanso. Una pequeña pausa durante la jornada laboral puede propiciar la relajación.

Orden material. No permitir que el desorden y el caos se hagan con la consulta. Evitar que en el escritorio se acumulen los papeles sin concierto.

Ver la vida en positivo. Buscar siempre la lado positivo de todas las situaciones. De una experiencia negativa también se pueden sacar buenas conclusiones.

Ser creativos. El trabajo del médico también permite ejercitar la creatividad y buscar nuevas vías de expresión.

Más vida extralaboral. Generar espacios de recreación incrementando la práctica del deporte y de los hobbies. Apoyarse en la familia.

Incrementar los vínculos sociales. Abrirse a más gente y ampliar las amistades mejora la vida emocional.

Formación continuada. Adquirir nuevos conocimientos, realizar cursos de formación en áreas de interés y colaborar en trabajos científicos, publicaciones, etc.

Trabajo en grupo. Más de dos personas son un grupo. Ayuda asumir esa mentalidad y cooperar en la resolución de problemas.

Diario Médico