

*LA SALUD MENTAL,  
EL MÉDICO, y  
LOS PROFESIONALES DE LA  
SALUD*

# DEFINICIÓN DE SALUD

- La constitución de la OMS de 1948 define la salud como:
- Un estado de completo bienestar *físico, mental y social*, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.



# DEFINICIONES:

- Un estado de fatiga o de frustración que se produce por la dedicación a una causa, forma de vida o de relación que no produce el esperado refuerzo.

• *Freudenberger (1974)*

# DEFINICIONES:

- Síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas.
  - *Maslach y Jackson (1986)*

# DEFINICIONES:

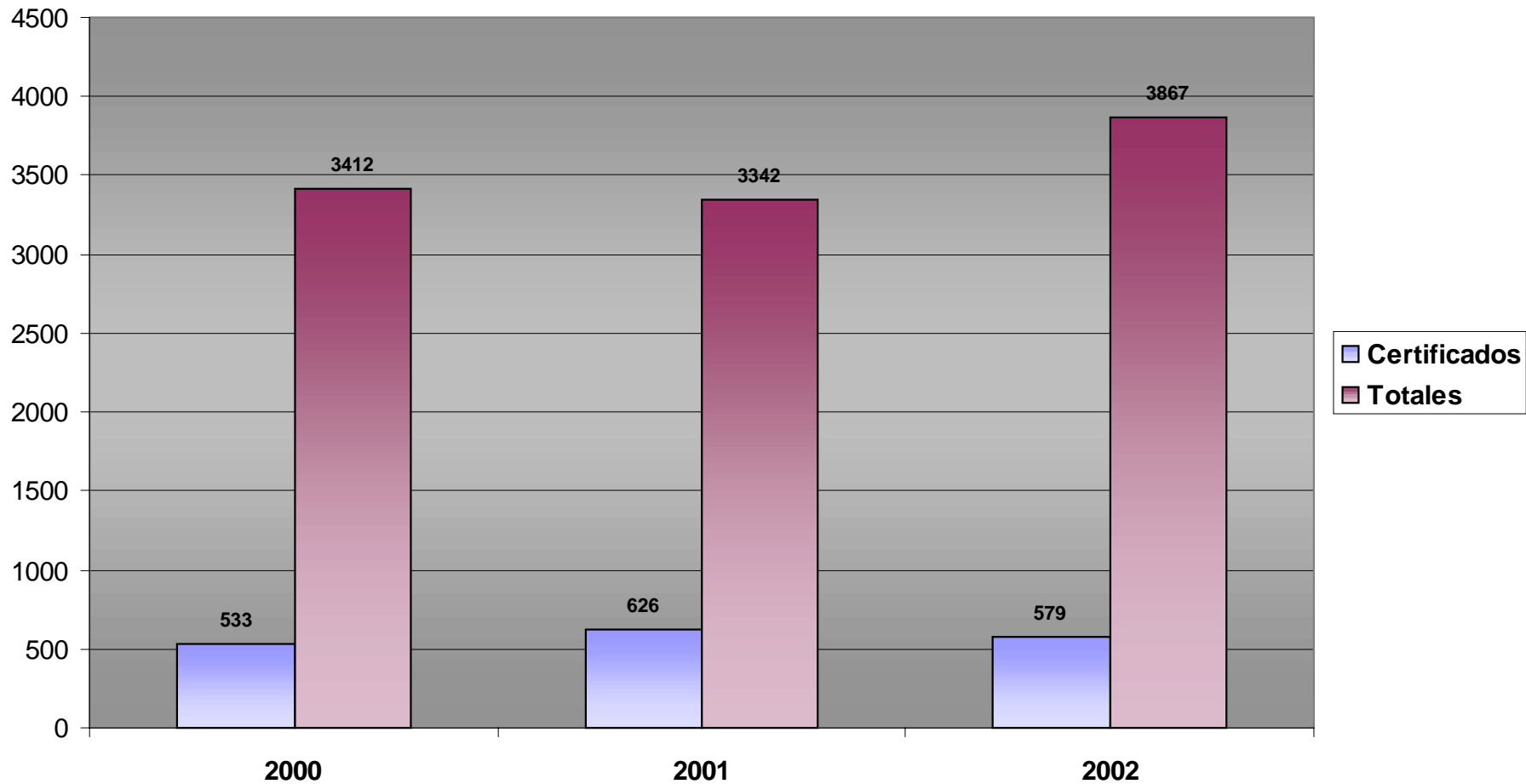
- Es el estado de agotamiento físico, mental y emocional, producido por estar involucrado permanentemente en el trabajo en situaciones emocionalmente demandantes.
- *Pines y Aronson (1988)*

# DEFINICIONES:

- Es un estado disfuncional y disfórico relacionado con el trabajo, en una persona que no padece otra alteración psicopatológica mayor, en un puesto de trabajo en el que antes ha funcionado bien, tanto a nivel de rendimiento objetivo como de satisfacción personal, y que luego ya no puede conseguirlo de nuevo, si no es por una intervención externa de ayuda, o por un reajuste laboral; y que está en relación con las expectativas previas.

• *Brill (1984)*

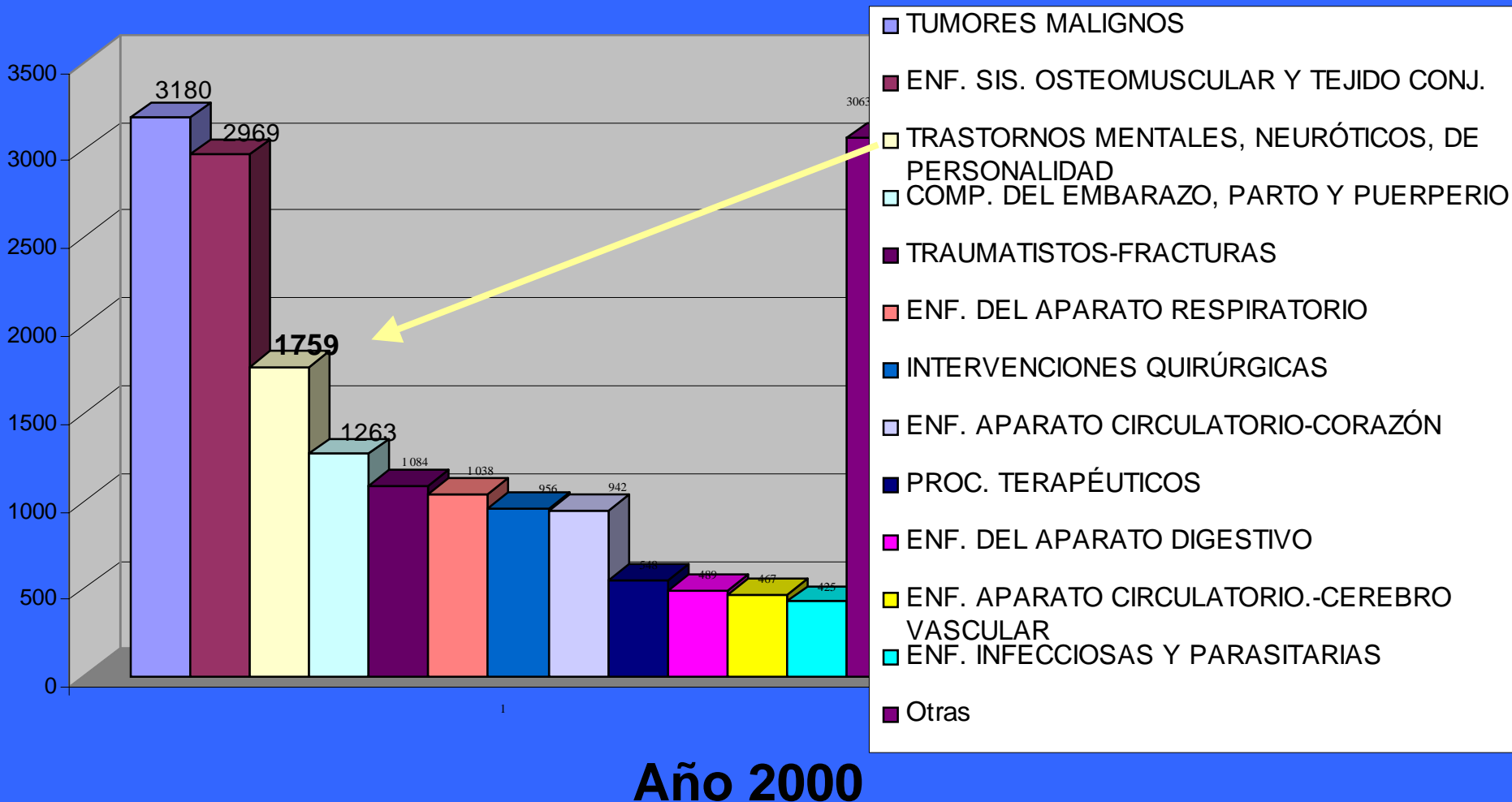
## Afiliados certificados por año



FUENTE: Base de datos de Casemed al 03/10/2002

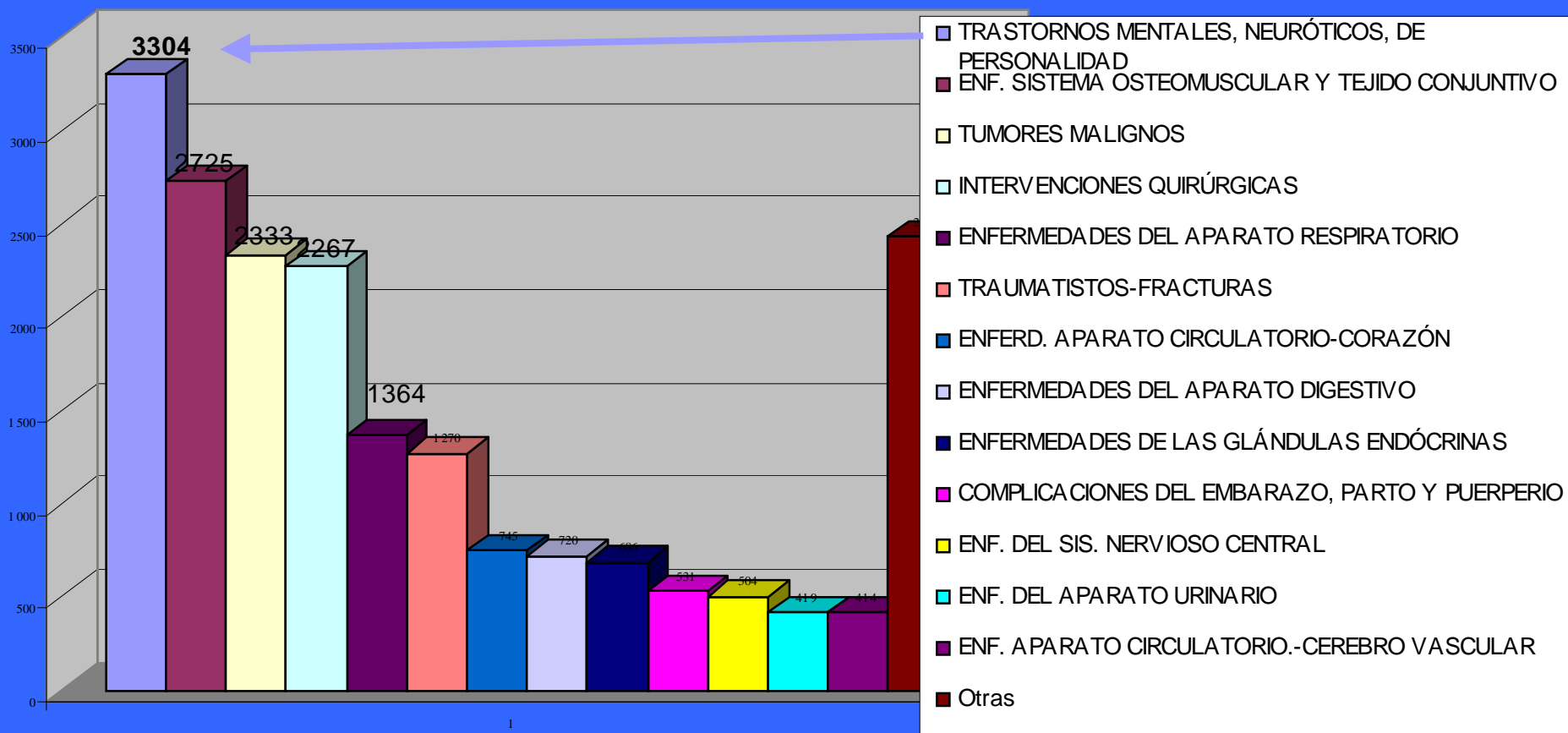


# Días de certificación por Grupos de Afección



FUENTE: Base de datos de Casemed al 03/10/2002

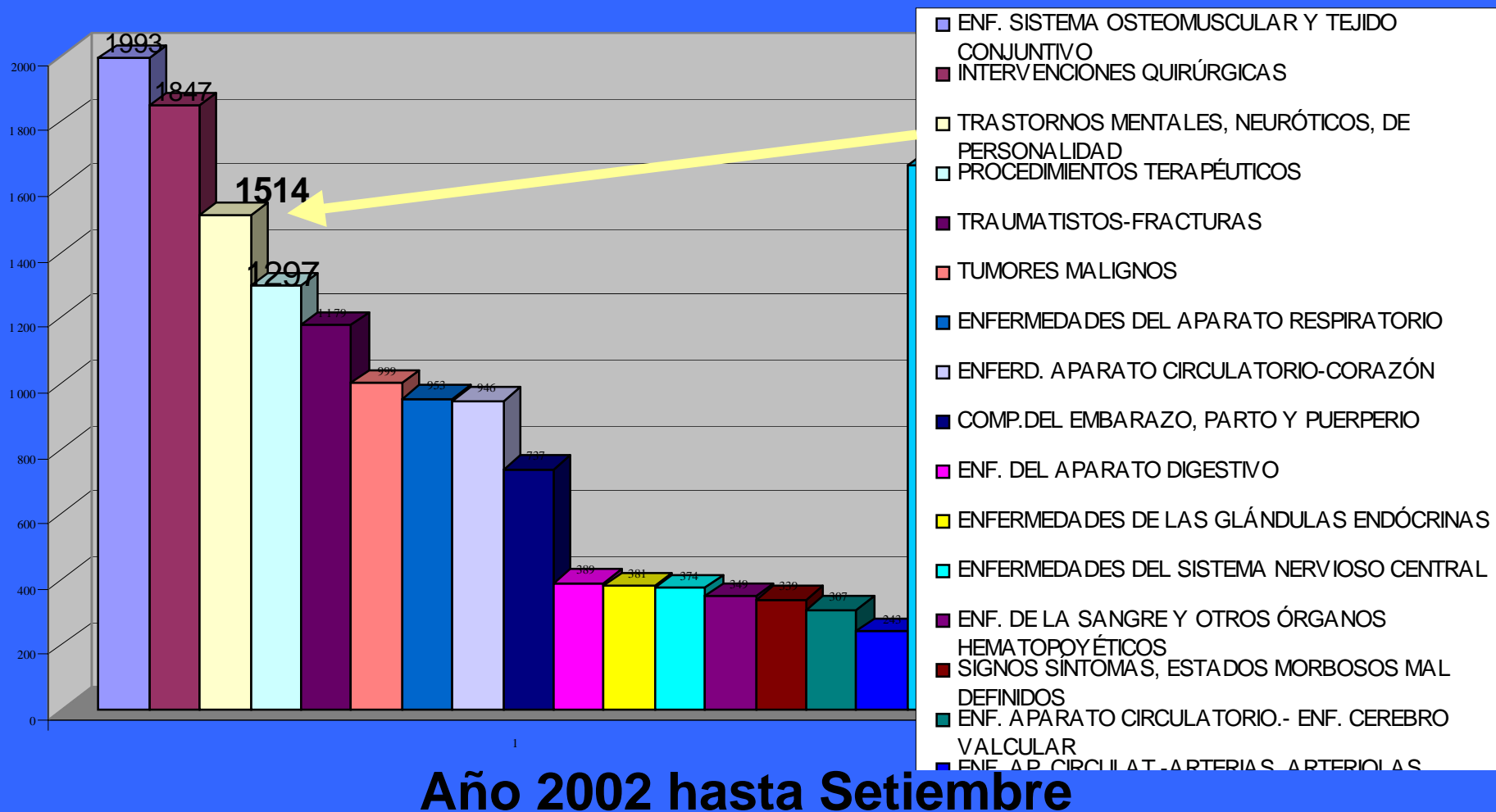
# Días de certificación por Grupos de Afección



**Año 2001**

FUENTE: Base de datos de Casemed al 03/10/2002

# Días de certificación por Grupos de Afección



FUENTE: Base de datos de Casemed al 03/10/2002

# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El concepto de STRESS lo debemos al investigador canadiense Hans Selye, que fue el primero en describir el *SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN*, en la década del 30.

Cuando se somete una población de animales de laboratorio a una agresión cualquiera (inyección de un producto, incluso la sobrepoblación en un sitio determinado como una jaula, una restricción alimentaria, o una temperatura muy baja) ellos enferman y mueren.

# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

En la autopsia se encuentra siempre el mismo fenómeno:

- Aumento de volumen de las glándulas suprarrenales.
- Úlceras gástricas.
- Lesiones en las coronarias.

# LAS VÍCTIMAS DEL ESTRÉS

Según los estudios americanos, el estrés en el trabajo tiene un alto costo. Únicamente en los Estados Unidos, se ha estimado que representa un costo de US\$ 200:000.000.000 anuales, por cuidados médicos, ausencia al trabajo y la baja productividad.

En Canadá se estima el costo de este factor en US\$ 12:000.000.000 anuales.

En Europa es igualmente el origen de millones de horas de trabajo perdidas.

En Japón en la década del 80, más de 10.000 ejecutivos murieron cada año por el Karoshi.

# DOS SISTEMAS ORGÁNICOS (fisiológicos) PRINCIPALES INTERVIENEN EN ESTAS REACCIONES:

- *El sistema nervioso*: su estimulación desencadena la secreción de hormonas, las catecolaminas y notablemente la adrenalina. Esta reacción es rápida y aún puede ser brutal.
- *El sistema endócrino*: en el curso de una respuesta a menudo mucho más lenta, se segrega la cortisona.

La acción de los dos sistemas determina reacciones cardio-vasculares, digestivas y metabólicas.

Las cardiovasculares: aceleración de la frecuencia cardíaca y de un aumento del gasto sanguíneo.

La liberación de cortisona se traducirá por una *depresión del sistema inmunitario* y por la aparición de úlceras gástricas.

# El S.G.A. según los trabajos de Hans Selye, se desarrolla en tres fases:

- *La reacción de alarma:* (es la fase inicial, donde aparecen las primeras reacciones ante la agresión. En el hombre, la reacción de alarma está caracterizada por taquicardia y taquipnea, y modificaciones en la redistribución del flujo sanguíneo privilegiando los órganos centrales y reduciéndolo en la periferia)
- *El estado de resistencia:* el cuerpo se adapta bien a la nueva situación, por ejemplo al frío.
- *El estado de agotamiento:* el cuerpo es desbordado por el estrés, si sus causas persisten.



# Síndrome BURNOUT o

## Síndrome de DESGASTE PROFESIONAL

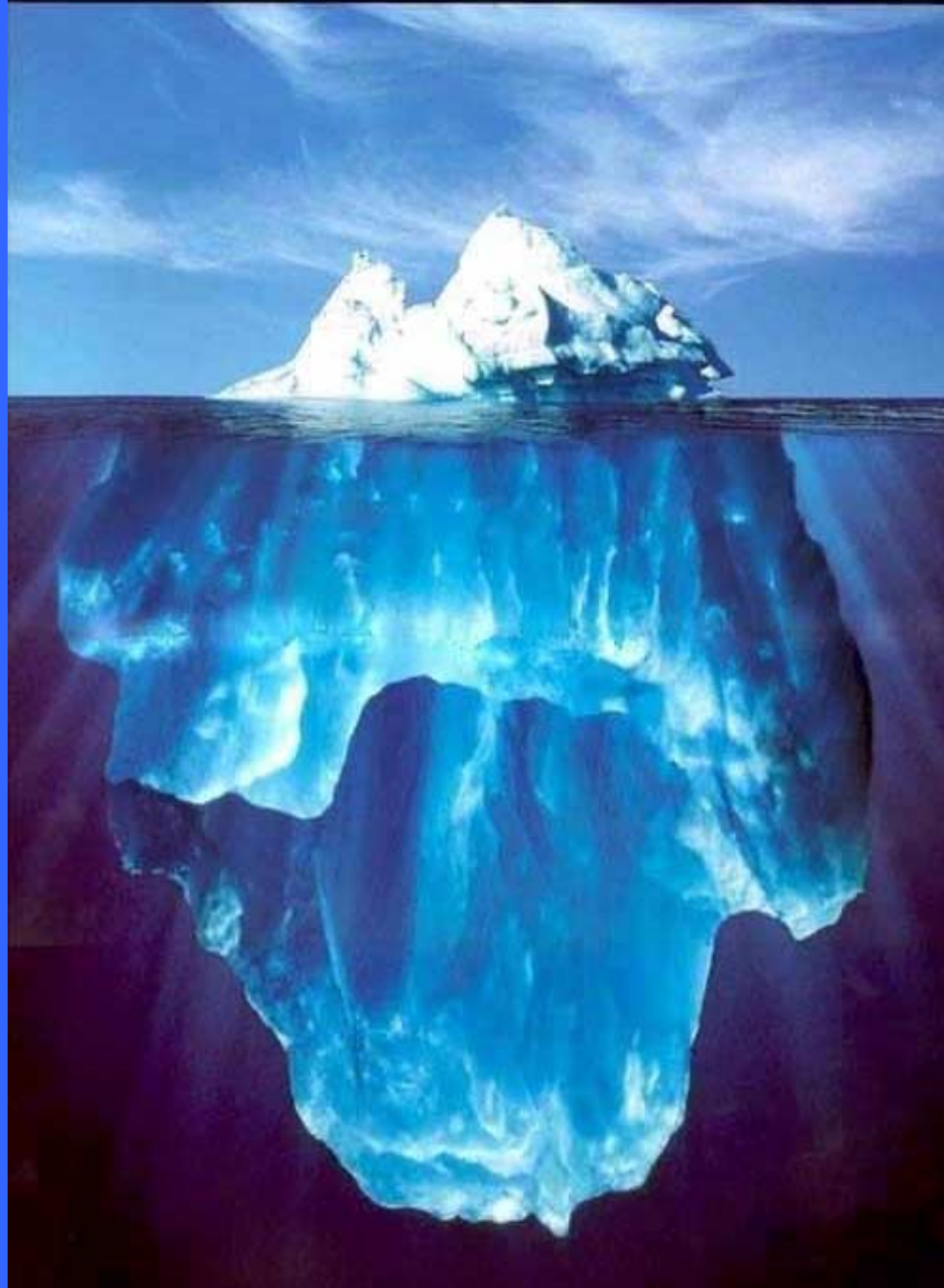
- *es un problema social*
- *y de salud pública.*

Se trata de un trastorno adaptativo crónico asociado al inadecuado afrontamiento de las demandas psicológicas del trabajo, que daña la calidad de vida de la persona que lo padece y disminuye la calidad asistencial.

# Síndrome BURNOUT o

# Síndrome de DESGASTE PROFESIONAL

También se manifiesta como el "*SÍNDROME DE LOS YUPPIES*", caracterizándose por una profunda fatiga, de origen desconocido. Mientras que los americanos buscan un origen viral, los médicos franceses piensan sobre todo en un origen psicológico.



# El síndrome de *BURNOUT*

## MANIFESTACIONES:

- **PSICOSOMÁTICAS:** *fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, problemas de sueño, úlceras y otros desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares, etc.*
- **CONDUCTUALES:** *ausentismo laboral, abuso de drogas (café, tabaco, alcohol, psicofármacos, incluso automedicados), incapacidad para vivir de forma relajada, superficialidad en el contacto con los demás, comportamientos de alto riesgo, aumento de conductas violentas.*

# El síndrome de *BURNOUT*

## MANIFESTACIONES:

- EMOCIONALES:** *distanciamiento afectivo como forma de protección del yo, aburrimiento y actitud cínica, impaciencia e irritabilidad, sentimiento de omnipotencia, desorientación, incapacidad de concentración, sentimientos depresivos.*
- EN EL AMBIENTE LABORAL:** *detrimento de la capacidad de trabajo, disminución de la calidad de los servicios que se presta a los pacientes, aumento de interacciones hostiles, comunicaciones deficientes.*

# El *síndrome de BURNOUT*

## LOS AFECTADOS:

Este síndrome se da con mayor frecuencia en:

- Profesionales de la enseñanza
- Profesionales de la salud, incluyendo los de la salud mental
- Otros profesionales y ejecutivos

# El *síndrome de BURNOUT* o *síndrome de "ESTAR QUEMADO"*

## SU PREVENCIÓN:

- *Es compleja*
- *Cualquier tipo de técnica adecuada en el tratamiento del estrés es una técnica adecuada de intervención*
- *Debe abordarse por un equipo multidisciplinario, desde la Medicina Laboral y la Psiquiatría*

# CLAVES :

- El *Síndrome de Desgaste Profesional (SDP) o BURNOUT* es una forma de trastorno relacionado con el estrés laboral en los profesionales de servicio de ayuda asistencial, sanitaria o social.
- Se produce por el afrontamiento individual ineficiente de las demandas laborales del trabajo clínico.*
- Un buen soporte social, organizacional, funciona como amortiguador que modera el estrés individual.
- El *burnout* se facilita por la insuficiente competencia psicosocial del médico para la comunicación con el enfermo y con su familia, y para el adecuado cuidado de su propia salud.



# CLAVES :

- *La negación individual del riesgo es patológica y patogénica al impedir la toma de medidas de protección eficaz.*
- *La prevención individual del desgaste profesional pasa por el conocimiento, anticipación y control de los estresores laborales.*
- *Es mejor aprender a relajarse que llegar a desquiciarse.*
- *Las organizaciones profesionales científicas y sindicales representativas de los médicos tienen una importante responsabilidad en la prevención del desgaste profesional.*

# CLAVES :

- Lo peor de todo es resignarse, al creer que no hay nada que hacer..., que el problema no tiene solución.
- Si se da la espalda a los problemas... casi siempre, éstos, sólo pueden incidir sobre usted por... la espalda.

# ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN:

- Potenciación de las unidades de salud laboral-  
medicina preventiva.
- Creación de consultas de psiquiatría laboral,  
adscriptas al servicio de psiquiatría.
- Desarrollar un servicio ágil y confidencial de  
inspección laboral eficaz, con una orientación  
preventiva y rehabilitadora, más que  
sancionadora.
- Incrementar el enlace entre la dirección de  
RRHH y las unidades docentes-investigadoras  
para mejorar la competencia psicosocial al  
mismo nivel que la instrumental.

# ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN:

- Potenciar la intersupervisión: aprendizaje del grupo, liderazgo motivador, evaluación del rendimiento y facilitación del cambio-regeneración institucional.
- Sensibilización de las organizaciones profesionales y sindicales al servicio de sus representados.
- Actualización y desarrollo del marco legal necesario para mejorar la salud del trabajador y la eficiencia de la institución.

# ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN:

- En el caso del médico “deteriorado” se formalizará el procedimiento más adecuado para tramitar el proceso de incapacidad laboral transitoria, que puede llegar a ser permanente absoluta, tras su valoración por un comité de expertos en psiquiatría laboral.

# EN CONCLUSIÓN:

- Debemos reconocer que esta patología existe entre nosotros, y que puede adquirir proporciones crecientes, conforme se deterioran algunas de las características del sistema de salud, y de las instituciones.
- Es posible enfrentarlo mediante estrategias de manejo adecuado del estrés.

# EN CONCLUSIÓN:

- *En la actual coyuntura socio económica, puede esperarse que este problema, presentado a la luz de informaciones anteriores a la crisis, tenga aún una expresividad de más alto impacto.*
- *No podemos olvidar el efecto “iceberg” y el subregistro de estas patologías y situaciones, porque sus portadores no lo manifiestan.*

# EN CONCLUSIÓN:

- Es una responsabilidad compartida de médicos y otros profesionales de salud, porque a todos nos afecta, y de los administradores de servicios de salud.
- Sus consecuencias se hacen sentir sobre la pérdida del trato humanitario y el deterioro de la calidad asistencial.



# EN CONCLUSIÓN:

- Debe buscarse la ayuda idónea para el manejo individual y colectivo de este síndrome, a través de un equipo multidisciplinario, para evitar y limitar los impactos destructivos que potencialmente encierra.

*MUCHAS GRACIAS*

*POR*

*LA ATENCIÓN*