

## Detectar y prevenir el Síndrome de *burnout*

Existe un tipo de estrés que podemos gestionar e incluso que es la respuesta positiva de nuestro cuerpo y mente a situaciones tensas y otro que se convierte en crónico y nos acaba desbordando, y que puede repercutir negativamente en nuestra vida. Este último caso es el que acaba desembocando en el **Síndrome de *burnout***.

### Cómo detectarlo: mucho más que cansancio

La diferencia entre sentirse estresado, desgastado, por el día a día y un caso de *burnout* sería que, en éste último, la persona afectada se siente **agotada emocionalmente**, algo que no se resolvería ante la perspectiva de unas vacaciones o tras una buena noche de sueño. Se trata de un cansancio que se **expresaría tanto física como psíquicamente**.

Se habla de Síndrome de *burnout* cuando se generan las siguientes emociones negativas sin capacidad para poder superarlas:

- Sensación de “**no poder dar más de sí**”.
- **Despersonalización**: ausencia de empatía hacia compañeros y, especialmente en el caso de los higienistas, hacia los pacientes.
- **Baja autoestima y percepción de reducido o nulo logro en lo profesional**.

### Síndrome de *burnout* e higienistas

Los investigadores han señalado ciertas profesiones como grupos de riesgo para desarrollar este síndrome. La mayoría de profesionales integrantes del sector sanitario, como médicos, dentistas, higienistas, auxiliares de enfermería, y otros profesionales como profesores, psicólogos o deportistas, se exponen a ser víctimas de este síndrome.

Los factores que más influyen en esta sensación de “sentirse quemado” son:

- Exceso de estimulación negativa; contacto frecuente con el dolor de los pacientes, así como con sus quejas o falta de educación en el trato.
- Contacto personal continuo, que puede llevar a un exceso de implicación en la relación o, por el contrario, a distanciarse y perder el vínculo y la empatía con los pacientes.
- Momentos de saturación por exceso de pacientes a los que atender.
- Horarios de trabajo irregulares o excesivos, que pueden producir también problemas de insomnio o mala alimentación.
- Llevar a cabo diferentes tareas sin relación con la especialidad, como atender al teléfono o realizar tareas administrativas, puede provocar cierta ambigüedad en la percepción del rol que se desempeña en la clínica.
- Como en cualquier entorno laboral (no solo vinculado al sector sanitario), la falta de cohesión en los equipos o ambientes con excesivo individualismo, en detrimento de la solidaridad y el compañerismo, pueden generar la sensación de sentirse “quemado”.



## La individualidad de las personas

Varios de estos factores o todos ellos juntos pueden afectar al estado de ánimo, a la autoestima e incluso al rendimiento profesional. Dependerá también de la **capacidad para gestionar el estrés o momento vital y emocional en el que uno se encuentre**, puesto que en idénticos entornos, puede suceder que un profesional desarrolle este problema y sus compañeros no.

Y es que, en ocasiones, las **situaciones personales pueden acrecentar** o incluso generar esa sensación. El carácter de cada uno y su habilidad para enfrentarse al estrés y los conflictos o la mayor o menor tendencia a sufrir episodios de depresión o ansiedad, pueden ser también clave para el desarrollo de este síndrome. De la misma forma, se ha detectado con más frecuencia en la franja de edad entre los **40 y los 45 años** y tras 5 y 10 años de antigüedad en el puesto. Asimismo, la manera de vivir esta situación es diferente en hombres y mujeres. Los hombres tienden a despersonalizar al paciente, **tomando distancia**, mientras que las mujeres generalmente sufren **más ansiedad y síntomas físicos**.

## Síntomas del Síndrome de *burnout*

Pese al origen “externo” y psicológico de este trastorno, las consecuencias pueden afectar a todos los aspectos de nuestra vida, tanto a la salud física como a la vida emocional.

En lo que respecta a la **salud física**, el *burnout* puede provocar problemas cardiovasculares, fatiga crónica, migrañas, problemas gastrointestinales, alteraciones respiratorias, trastornos del sueño, dolores musculares o de articulaciones generalizados y sin causa aparente y, en las mujeres, alteraciones en el ciclo menstrual.

Además de estas **respuestas de tipo psicossomático**, el Síndrome de *burnout* puede afectar a la salud de manera grave. El estrés está directamente relacionado con el sistema inmune. Las situaciones de cansancio emocional (divorcios, duelos, *mobbing* o *burnout* en el trabajo) pueden desembocar en un empeoramiento de las defensas del sistema inmune, haciéndolo más vulnerable a procesos infecciosos.

Lo más común es que primero aparezcan pequeñas **alteraciones emocionales**, que pueden complicarse si no las tratamos a tiempo. Los primeros signos serán episodios de ansiedad o depresión, carácter irritable, caída de la autoestima y del grado de satisfacción en el trabajo.

Derivado de todo ello, también pueden darse consecuencias que afectan directamente al ámbito y **rendimiento en el trabajo**, poniendo en riesgo la estabilidad económica de quien padece este síndrome: absentismo, conductas agresivas o “conflictivas”, reacciones violentas, incluso conductas adictivas, como consumo de alcohol o tóxicos.

## Prevenir y tratar: una labor de equipo



Como sucede con cualquier afección bucal de las que se ven a diario en la clínica dental, la clave está en detectar el problema y actuar antes de que sea demasiado tarde. Permanecer atentos y ser capaces de detectar esos momentos en los que la desmotivación o el estrés “desbordan” es primordial para ponerles remedio.

En la actividad laboral diaria intervienen diversos factores que no se pueden controlar; por ejemplo, no se puede evitar el trato continuo con los pacientes, la organización de los turnos o el tiempo del que se dispone para cada paciente.

**Recomendaciones para abordar este problema:**

**Abordaje personal:** Aunque no todo está bajo un control personal, es imposible mejorar la situación sin cambiar las actitudes hacia la profesión, la relación con el entorno (compañeros y pacientes) y los hábitos de vida. Conviene:

- Potenciar la realización de **actividades fuera de la clínica**. Dar prioridad a las aficiones: lectura, cine, deporte, etc.
- Apoyarse en las relaciones afectivas. Encontrar tiempo para pasar ratos en familia, con la pareja o con las amistades más cercanas, donde encontrar apoyo.
- Conviene más que nunca **separar el ámbito laboral del personal**, destinando al ocio y la vida personal el tiempo que se ha escatimado con anterioridad.
- Llevar, en la medida de lo posible, **una vida ordenada, cuidando la salud**. Tratar de mejorar la alimentación, realizar un descanso correcto.

**Relación con el paciente:** No se puede cambiar a las personas que visitan la clínica, pero sí la actitud mostrada hacia ellas. Algunas ideas para retomar el vínculo con los pacientes de manera saludable:

- Tratar de **recordar el beneficio que conlleva el ejercicio de la profesión**. Preguntar a los pacientes su opinión y si la visita les ha resultado satisfactoria, de manera abierta y amable.
- Volver a **implicarse con el paciente**. Intentar recuperar el trato que antes se tenía con los pacientes. Es decir, verlos de nuevo como individuos y no como una tarea de la que conviene dar cuenta en el menor tiempo posible. Hablar con ellos, pedir información para poder hacer mejor nuestro trabajo, dar consejos de salud bucal, etc.
- **Desarrollar la asertividad**. Ante un paciente difícil o conflictivo conviene mostrarse firme pero educado. Ser capaces de expresar una opinión ante determinadas actitudes sin que suponga un enfrentamiento.

**Ambiente de trabajo:** Las tensiones entre compañeros, la falta de solidaridad, pero también el exceso de exigencia (ya sea en horarios o tareas) por parte de la empresa, suelen aparecer como detonantes de este síndrome. Algunos consejos, en los que hay que implicar a todo el equipo, para prevenir estas situaciones son:

- Tratar de **fomentar un ambiente de colaboración entre compañeros** y evitar actitudes competitivas.
- Encontrar **espacios donde discutir de manera informal**, con respeto y educación, los diferentes **aspectos de la actividad diaria**, también los positivos.
- **Buscar apoyo y consejo en los compañeros**. Si se recibe, agradecer y reconocer el buen hacer de la persona que ha ayudado.
- Periódicamente, **discutir con el equipo la relación con el paciente, compartiendo estrategias y recomendaciones** sobre casos concretos (respetando la confidencialidad). Realizar estas reuniones en un ambiente de respeto entre compañeros.
- Fomentar el **respeto mutuo de horarios y tareas**. Tratar de evitar imprevistos, reuniones y “favores” de cualquier tipo que puedan alterar el funcionamiento y la productividad, pero también el tiempo privado de los compañeros.

**Bibliografía:**

- Mingote Adán JC. Síndrome de “Burnout” o síndrome de desgaste profesional. En: Serrano González MI (ed.-coord.). La educación para la salud del siglo XXI: comunicación y salud. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. 2002. pp 331-40.
- Ortega Ruiz C, López Ríos F. El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. International Journal of Clinical and Health Psychology. 2004; 4(1): 137-60
- Prevención de riesgos laborales. Málaga: Publicaciones Vértice S.L. 2008.