

Cuidar al cuidador, un reto fundamental para una atención sanitaria de calidad



Toni Calvo
Director de la
Fundación Galatea

En los últimos años, la salud, el bienestar y la satisfacción de los profesionales asistenciales, especialmente después de la pandemia de COVID-19, han empeorado. Las condiciones laborales, la precariedad, el exceso de horas de trabajo, la presión asistencial y la falta de formación en gestión emocional o comunicación son algunos de los factores causantes de esta situación. ¿Cómo podemos cuidar a quien nos cuida? Una asistencia de calidad requiere que los profesionales tengan herramientas y una atención adecuada para la prevención de su salud mental y su bienestar, tanto personal como profesional.

La salud mental entre los profesionales asistenciales después de la pandemia

Antes de la pandemia de COVID-19, la percepción de la salud entre los profesionales sanitarios era peor que la de la población general. Según el estudio llevado a cabo

por la Fundación Galatea sobre el impacto de la COVID en la salud, los estilos de vida y las condiciones de trabajo de los médicos y médicas de España¹, se constata un empeoramiento importante de su estado de salud durante los meses más duros de la pandemia correspondientes a la primera ola (marzo, abril y mayo de 2020). En otoño de 2020, los indicadores de salud registraron resultados más negativos que los que presentaban antes de la crisis. Posteriormente, en la edición de la encuesta realizada en otoño de 2021, y en la realizada entre noviembre de 2022 y febrero de 2023, el estado de salud de los médicos y médicas en España se mantuvo similar al observado en el momento inicial de la pandemia o, en algunos aspectos, incluso peor.

En este sentido, la mayoría de indicadores de salud observados, especialmente los relacionados con la salud mental y el bienestar emocional, han ido empeorando a lo largo de los años de pandemia y se mantienen lejos de los niveles prepandémicos. Los profesionales de la

salud han sufrido un efecto acumulado de cansancio y empeoramiento de la salud física y, sobre todo, mental, que se alarga hasta el momento actual.

Así, entre el inicio de la pandemia y el año 2022, en Cataluña, el porcentaje de los médicos que se perciben sobrepasados por su actividad asistencial (la sensación de “no poder más”) se ha incrementado del 12% al 27%, mientras que los que se sienten “quemados” a causa del trabajo han pasado del 20% al 35%. Asimismo, uno de cada cinco médicos (21%) tiene indicios de sufrir estrés postraumático.

Los profesionales de la salud han sufrido un efecto acumulado de cansancio y empeoramiento de la salud física y, sobre todo, mental, que se alarga hasta el momento actual.

Una tercera parte de estos médicos, el 32%, consideran que su estado de salud mental autopercibido es regular o malo, cuando antes de la pandemia representaban el 10%. Casi la mitad (47%) se encuentran en situación de riesgo de sufrimiento mental, y el 17% manifiestan sufrir una depresión o un trastorno de ansiedad, a la vez que se incrementa el consumo de tranquilizantes o de hipnóticos entre el inicio de la pandemia (18%) y el momento en el que se realizó la última encuesta (28%) en 2022. También es destacable el dato de que el 18% de los profesionales han tenido ideaciones suicidas en algún momento de su vida y el 1,4% han protagonizado algún intento autolítico.

Estas cifras están alineadas con las registradas para el conjunto de los médicos de España. Aunque todas estas situaciones son transversales y afectan a profesionales

de todo tipo, las mujeres en general, los médicos más jóvenes, los que trabajan en centros de atención primaria y los que tienen contratos interinos y temporales son los que presentan peores indicadores de salud.

Factores desencadenantes

Existen tres grupos de factores que pueden alterar la salud emocional y mental de los profesionales sanitarios. Por un lado, están los factores individuales, como la personalidad, la predisposición, los recursos... Es decir, una persona puede tener mucha formación a nivel médico, pero poca a nivel relacional. En el caso de los médicos, solemos encontrarnos con un perfil muy entregado a su actividad, con mucha capacidad de trabajo y esfuerzo. Por supuesto, esto es positivo, pero puede derivar en un perfil obsesivo que afecte a la salud mental del profesional. Este hecho se relaciona con otros factores que tienen que ver con el rol que desarrolla un profesional sanitario, una función que es de alta trascendencia social, que implica el cuidado de las personas, la toma de decisiones sobre la enfermedad y el bienestar del otro, sobre el pronóstico, el sufrimiento o la muerte. En este sentido, puede darse un desequilibrio en el autocuidado del profesional, al estar totalmente enfocado en los pacientes y expuesto a situaciones de riesgo para su salud mental. El hecho de establecer vínculos estrechos con las personas a las que trata es un factor de riesgo de sufrimiento emocional para el profesional sanitario. Auxiliares de enfermería o enfermeras y enfermeros, por ejemplo, pasan mucho tiempo al lado de los pacientes, lo que



Foto de Cedric Fauntleroy en Pexels.

conlleva el establecimiento de una relación y de unos vínculos que muchas veces son difíciles de gestionar a nivel emocional.

Otro factor destacable se relaciona con el trabajo en equipo. No hay profesional sanitario que no trabaje en un equipo interdisciplinar. Pero una cosa es formar parte de un equipo y otra saber trabajar en equipo. Si un equipo asistencial está correctamente gestionado, se da una protección adecuada en cuanto a la salud mental de sus miembros, pero en caso contrario pueden generarse situaciones de estrés muy destructivas. Por tanto, el buen funcionamiento de un equipo multidisciplinar en el ámbito de la salud es un factor clave para la salud mental de los trabajadores en un centro sanitario.

El hecho de establecer vínculos estrechos con las personas a las que trata es un factor de riesgo de sufrimiento emocional para el profesional sanitario.

Finalmente, y según la opinión del colectivo médico en España después de la pandemia, el primer factor desencadenante de sufrimiento emocional y de mala salud mental de los médicos es el propio sistema de salud. Por ejemplo, en Cataluña, los médicos se sienten poco satisfechos con sus condiciones de trabajo (solamente el 28% se sienten satisfechos) y con sus ingresos (31% de satisfacción). Por otro lado, las diferencias en función del puesto de trabajo son importantes, y las opiniones más negativas corresponden a los profesionales del sector público (el 24% no se sienten bien tratados por los directivos en su lugar de trabajo) y a los que trabajan en un centro de atención primaria (21%), coincidiendo con los profesionales que presentan peores condiciones de trabajo y peores indicadores de salud¹.

En relación con estos últimos datos mencionados, cabe resaltar que al hablar de la salud de los profesionales sanitarios se pone el foco rápidamente en la persona, en el profesional a nivel individual, pero hay que tener en cuenta el funcionamiento complejo, y a veces negativo, de muchas organizaciones sanitarias dentro del propio sistema. Volviendo a la pandemia, por ejemplo, se observó que los profesionales desempeñaban mejor su labor si se organizaban de manera más horizontal que si dependían de las decisiones o instrucciones de estamentos superiores de la organización. En este sentido, el propio sistema debería reflexionar y revisar este funcionamiento complejo que, en muchas ocasiones, puede obstruir el trabajo de los profesionales más que facilitarlos. Así, el malestar y los problemas de salud de los médicos son tan atribuibles a las distorsiones generadas en el funcionamiento del sistema público de salud que ha entrado en una fase de crisis sistémica que repercute en los profesionales y su bienestar.

Los problemas de salud y el sufrimiento psicológico de los médicos se asocian al empeoramiento de sus condiciones de trabajo, la precariedad, el exceso de horas de trabajo, la sobrecarga laboral, la sensación de estar sobrepasados y la dificultad de desconectar del trabajo durante el tiempo libre. Asimismo, el malestar se debe también a la falta de apoyo por parte de los superiores, sobre todo a nivel de altos directivos empresariales y políticos, y a la pérdida de prestigio social frente a una ciudadanía que percibe a los médicos como responsables de las carencias del sistema y de decisiones políticas en las que no participan pero que afectan a la calidad del servicio.

La importancia de una formación en gestión emocional y de autocuidado

Según el estudio ya mencionado sobre el impacto de la COVID en la salud, los estilos de vida y las condiciones de trabajo de los médicos y médicas de España, el 88% de los profesionales han expresado la necesidad de formación para mejorar determinadas competencias que les permitan desarrollar un ejercicio profesional más saludable. El 76% destacan que verían necesario recibir formación para ser capaces de gestionar los conflictos de manera saludable. El

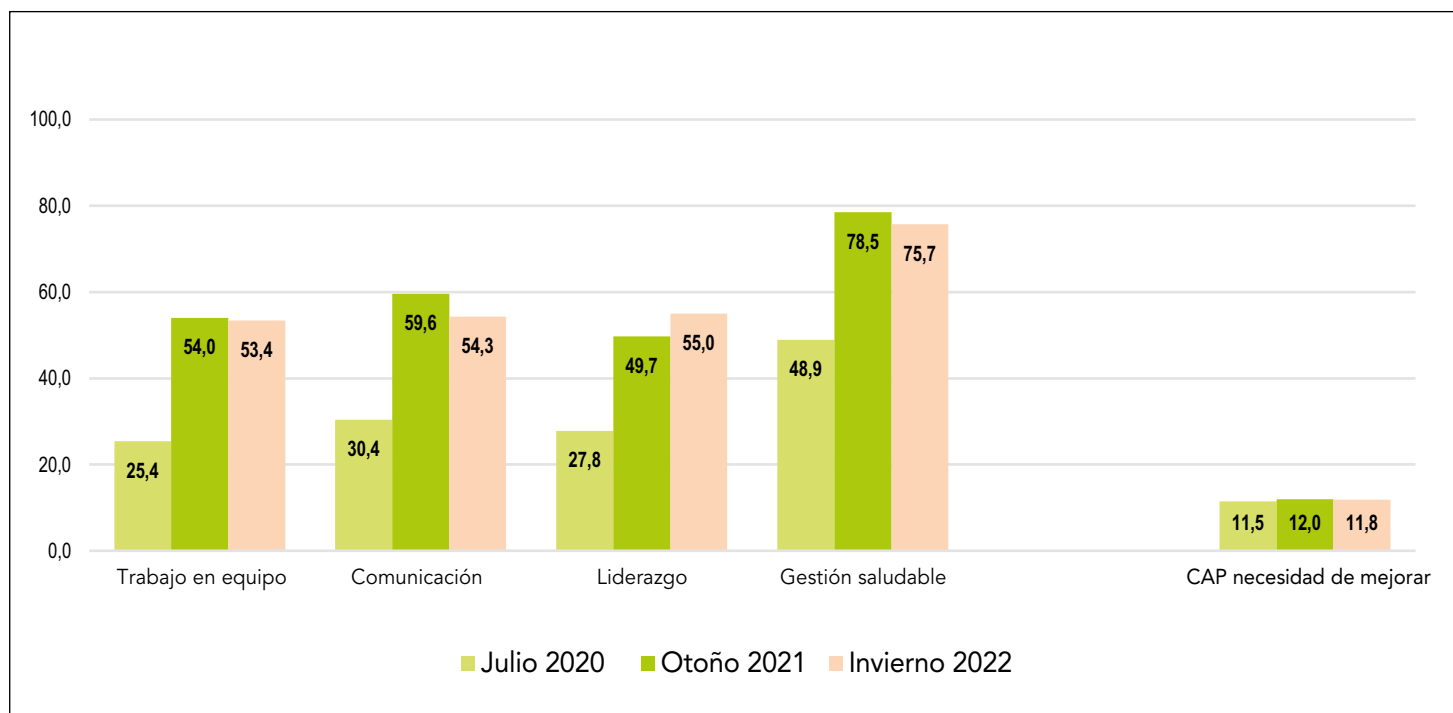


Figura. Profesionales que consideran que necesitan mejorar determinadas competencias emocionales para un ejercicio profesional saludable.

Fuente: Informe Repercussions de la COVID sobre la salut i l'exercici de la professió. (Fundació Galatea)

resto de competencias, la mejora de la comunicación con los usuarios (54%), aprender a trabajar en equipo (53%) o aumentar la capacidad de liderazgo (54%) son también asignaturas pendientes para una parte importante de los médicos¹.

Así, podríamos decir que los profesionales de la salud han sido educados para cuidar, pero, paradójicamente, no han sido educados para cuidarse a sí mismos. El profesional sanitario tiene grandes conocimientos y una extensa formación sobre aspectos clínicos, tecnológicos, biomédicos, etc.; sin embargo, a nivel de gestión emocional y relacional, de afrontar dificultades dentro del trabajo en equipo, de aspectos que tienen que ver con el manejo de la comunicación, existe un vacío formativo importante. Un vacío que debe afrontarse, ya que la profesión sanitaria es una profesión de vínculos e interacciones constantes. Formarse en gestión emocional, en manejo de relaciones o en la comunicación médico-paciente es clave, no solo para el desarrollo de la labor asistencial, sino para la propia salud del profesional.

Prevención y recursos para la salud mental de los profesionales sanitarios

Como hemos visto, los profesionales de la salud, por la naturaleza de su ejercicio, se enfrentan a diversos fac-

tores de riesgo psicosocial (presión asistencial, necesidad de tomar decisiones que afectan a la vida de los pacientes, organizaciones complejas, equipos multidisciplinarios...). Estos factores conllevan que muchos profesionales sanitarios tengan síndromes de agotamiento físico y mental, estrés emocional, depresión y otros problemas psicológicos.

Los profesionales de la salud han sido educados para cuidar, pero, paradójicamente, no han sido educados para cuidarse a sí mismos.

La principal labor del profesional asistencial, en esencia, es cuidar. Pero, ¿quién cuida al cuidador? Este es el principal objetivo de la Fundación Galatea, creada en el año 2001 por el Consell de Col·legis de Metges de Catalunya a raíz de la experiencia del Programa d'Atenció Integral

al Metge Malalt (PAIMM, Programa de Atención Integral al Médico Enfermo): velar por la salud y el bienestar de todos los profesionales de la salud (medicina, enfermería, veterinaria, farmacia, psicología, odontología y trabajo social) y, por consiguiente, garantizar una mejor calidad asistencial a los ciudadanos.

Hay un sufrimiento por parte del profesional que es necesario detectar y abordar lo antes posible y de la manera más precoz posible. Desde la Fundación Galatea se previene la salud mental de los profesionales desde distintos ámbitos: apoyo psicoterapéutico, dotación de recursos y herramientas para la gestión emocional, formación o programas asistenciales para apoyar a los profesionales de la salud con enfermedades mentales y/o conductas adictivas... Asimismo, se ofrece una atención a nivel colectivo con grupos de apoyo terapéutico, intervenciones en equipos y organizaciones y espacios telemáticos donde los profesionales pueden compartir experiencias y emociones.

La Fundación Galatea pone a disposición de los profesionales sanitarios diversas herramientas para cuidar su salud mental. Ejemplo de ello es la “Unidad de acogida”, un servicio de atención para el sufrimiento emocional en el que profesionales expertos acompañan, acogen y orientan al profesional asistencial con problemas de salud mental.

Para casos más graves, cuenta con el recurso de la Clínica Galatea (<https://www.clinica-galatea.com>), un

centro de desintoxicación y tratamiento de adicciones y trastornos mentales especializado en la rehabilitación de los profesionales de la salud que sufren problemas de adicciones y/o trastornos mentales para que puedan reincorporarse a la profesión y retomar una vida equilibrada y saludable. Este centro es de titularidad compartida entre el Col·legi de Metges de Barcelona y el Centre Psicoteràpia Barcelona.

En otro nivel de cuidado y atención, la Fundación Galatea ha desarrollado la “App Galatea” (<https://www.fgalatea.org/es/appgalatea>), un canal de comunicación para facilitar a los profesionales de la salud los servicios de la Fundación, tanto asistenciales como de formación y prevención y promoción de la salud. Esta aplicación ofrece herramientas de autoevaluación para conocer el propio estado emocional y el de un colectivo profesional en concreto, así como diferentes tipos de recursos que ayudarán al profesional en la gestión emocional y la prevención del síndrome de *burnout* o agotamiento laboral, entre otras cuestiones relacionadas con la salud mental y psicológica.

El envejecimiento en los profesionales sanitarios

En lo que se refiere al envejecimiento dentro del colectivo de los profesionales de la salud, hay un aspecto destacable precisamente relacionado con el conocimiento de los propios profesionales. Los médicos tie-



Instalaciones Clínica Galatea.

nen mucha información, por el ejercicio de su profesión, sobre lo que es el envejecimiento, lo cual, si bien no garantiza un envejecimiento mejor, sí puede ser una ventaja para las personas que han trabajado en el ámbito de la salud cuando entran en esta etapa vital.

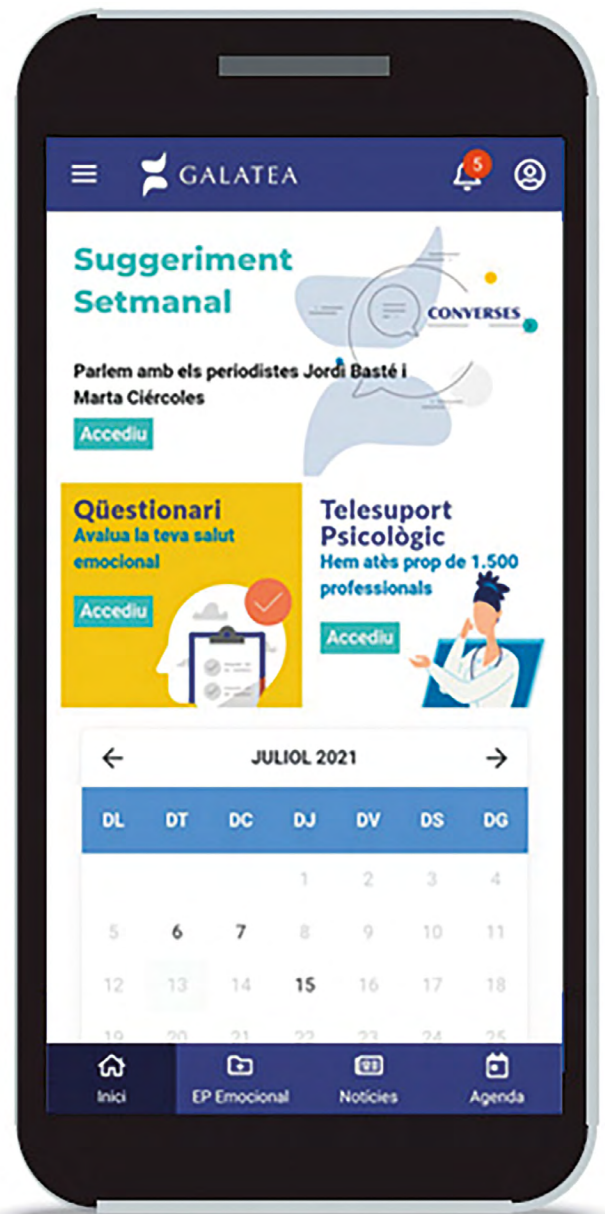
Hay un aspecto diferencial sobre el envejecimiento y la jubilación de médicos y médicas con respecto a otros colectivos o la población general. Los médicos suelen plantearse muy tarde y, en ocasiones, no de una manera adecuada, su jubilación. Hablamos de una profesión muy vocacional y de una carrera en la que persona se ha entregado plenamente. En este sentido, los profesionales tienen dificultades para detener su actividad, y pueden necesitar cierto apoyo o acompañamiento para la preparación de su jubilación. Desde la Fundación Galatea existen cursos informativos para acompañar este momento dentro del ámbito asistencial.

Ciertamente, el ejercicio de la profesión médica sirve para mantener una buena estimulación a nivel cognitivo, pero ello no impide que aparezcan problemas de deterioro cognitivo en la etapa de envejecimiento. Además, pueden aparecer diversos tipos de afecciones o desequilibrios que pueden estar relacionados con el manejo que la persona haya tenido a lo largo de su vida entre lo laboral y lo personal, en función de la naturaleza de cada persona y de su entorno. En este sentido, hay una obligación ética y moral de continuar dando el apoyo necesario a los profesionales que van dejando su ejercicio, acompañándolos en este proceso.

Preservar la salud de los profesionales

La salud mental de los profesionales y su bienestar debe abordarse con mayor precocidad y ofreciendo más herramientas para el autocuidado y la gestión de lo que va más allá de la mera práctica clínica. Debemos ser mucho más exigentes con las instancias públicas y privadas que tienen responsabilidades respecto a la salud de la ciudadanía.

Hacen falta cambios importantes para activar la energía y la esperanza de los profesionales de la salud. Es necesario establecer un contacto permanente con hospitales y en atención primaria, con estudiantes y residentes, con enfermería y auxiliares de enfermería, y en general con todos los colectivos asistenciales y sanitarios, para brindar apoyo en la prevención y el cuidado de su salud.



App Galatea.

La salud y el bienestar de los profesionales están en íntima conexión con la salud y el bienestar de los pacientes. Y la calidad de la asistencia sanitaria también tiene que ver con la salud de quien la practica.

Referencias bibliográficas

1. Fundació Galatea. Repercussions de la COVID sobre la salut i l'exercici de la professió. Catalunya. Principals resultats 2022. Marzo 2023. <https://fgalatea.org/upload/Documents/1/0/10090.PDF>.

Contacta con nosotros para cualquier pregunta:
brains@clustersalutmental.com
Para contactar directamente con el autor:
Toni Calvo - tcalvo@comb.cat