

El síndrome de *burnout* ha sido conceptualizado como una respuesta al estrés laboral crónico¹. Una de las definiciones más aceptadas es la de Marlach que considera que este síndrome se configura como un síndrome tridimensional que se caracteriza por agotamiento o cansancio emocional que puede manifestarse física y psíquicamente; despersonalización como desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas distantes y frías hacia otras personas, especialmente los beneficiarios del propio trabajo. Por último, la baja realización personal o logro que se caracteriza por una dolorosa desilusión para dar sentido a la propia vida y hacia los logros personales con sentimientos de fracaso y baja autoestima.

No cabe la menor duda de que Enfermería y estrés van de la mano, son muchos los estudios que revelan que nuestro colectivo es uno de los que tiene mayor riesgo de sufrirlo y más especialmente los profesionales que atienden a pacientes críticos, debido a la complejidad y la dedicación emocional de nuestro trabajo.

Un estudio realizado por profesionales del Hospital Joan XXIII de Tarragona sobre 13 Unidades de Cuidados Intensivos de hospitales públicos de Cataluña, utilizando la escala *Marlach Burnout Inventory* obtuvo resultados interesantes². Un 19,5% de los encuestados dijo preferir dedicarse a otra profesión. La incidencia de síndrome de *burnout* era más elevada cuanto más alta era la ratio enfermera/paciente en éstas, es decir, cuando éste estaba por encima de 1:2.

El Colegio Oficial de Enfermería de Barcelona en el año 2004 realizó una encuesta con una muestra de 2.122 profesionales de Enfermería, donde destacan como resultados más llamativos que un 45% dudaría en escoger esta profesión y un 9% no volvería a escoger esta carrera universitaria.

Estos datos deberían ser signos de alarma, y hacer recapacitar a los responsables sanitarios para intentar frenar el avance de este síndrome de desgaste profesional.

Nuestro país no está exento de que le ocurra lo mismo que algunos países europeos, que se encuentran con una escasez importante de profesionales de Enfermería como es el caso del Reino Unido, Italia, y Portugal entre otros.

En alguna ocasión alguien se habrá hecho esta pregunta ¿y a nosotros quién nos cuida? Hasta el momento nadie, partiendo de la base de que en nuestra formación académica no se propician estrategias para adoptar conductas que disminuyan el estrés y sus nefastas consecuencias. Por otro lado la administración no pone en marcha medidas que prevengan y frenen el desgaste profesional cuando está demostrado que los profesionales relacionados con el cuidado asistencial en unidades de críticos, donde se debe afrontar a diario situaciones de enfermedad, muerte, conflictos sociales y relaciones interpersonales no siempre sencillas son los que más «papeletas» tienen para que les toque la lotería del *burnout*, mostrando altos índices de tensión personal y laboral.

Pero, ¿cómo se podría mejorar esta situación? Los expertos recomiendan tomar medidas en el ámbito laboral, medidas que deben recaer sobre los aspectos organizacionales, ambientales y sobre el trabajador, dando mayor información, fomentando la prevención y manteniendo espacios de trabajo grupal y de formación permanente³.

Tomando como referencia a Cherniss (1980), De la Gángara (2002), León (1998), Marlach et al (2001) y Peiró y Salvador (1993) se pueden enumerar algunos de los cambios que se deberían producir para reducir este fenómeno:

- Incrementar la autonomía del trabajo.
- Planificar un horario flexible por parte del trabajador.
- Disminuir el número de horas de trabajo, así como el número de pacientes a atender.
- Fomentar la participación en la toma de decisiones.
- Plantearse objetivos a conseguir en el equipo de trabajo de manera clara.

Debe ser prioritario que los responsables de la gestión sanitaria tanto nacional como autonómica no dejen pasar la oportunidad de comenzar con programas de detección y ayuda de quien se dedica a cuidar a este tipo de pacientes, ya que el bienestar psicológico de los trabajadores influye determinadamente en la calidad que se dispensa al usuario, obteniendo además una mayor implicación en el funcionamiento administrativo de los servicios sanitarios.

J.C. Muñoz Camargo

Director de Enfermería Intensiva

BIBLIOGRAFÍA

1. Solano M^oC, Hernández P, Vizcaya M^oF, Reig A. Síndrome de burnout en profesionales de enfermería de cuidados críticos. *Enferm Intensiva*. 2002;13(1):9-16.
2. García N, Roca A, Carmona A, Olona M. Síndrome de burnout en los equipos de Enfermería de Cuidados Intensivos de Cataluña. *Metas de Enfermería* 2004;7(2):6-12.
3. Ortega C, López F. El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *Int J Health Psychol*. 2004;4(1):137-60.