

Conoce el síndrome de desgaste ocupacional, ¿te identificas?

El Ciudadano · 7 de enero de 2022

De acuerdo al IMSS, México era uno de los países con más fatiga por estrés laboral desde antes del covid-19; 75% sufría esta condición



Sentir un bloqueo mental constante, ganas de rendirse, quizá hacerlo, preferir hacer otra actividad, frustración, cansancio físico y emocional. A muchas personas les resuenan estas palabras en el cuerpo y tal vez en alguna parte intangible de su ser, y esos síntomas tienen un nombre: Síndrome de desgaste ocupacional, o simplemente *burnout*, una palabra inglesa que refiere a **quemarse, consumirse, reducirse**.

- Desde 2022 es ya un padecimiento laboral reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este año finalmente **entró en vigor la nueva** Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la OMS, en la que se incluye al *burnout*, por lo que todos los países, entre ellos México, deberán considerarlo como un **padecimiento laboral**. En la actualización de 2019, el organismo lo introdujo en su listado de problemas asociados con el empleo o el desempleo y es ahora, en una **pandemia que encendió la llama para muchas personas**, cuando oportunamente es reconocido.

México era uno de los países [con más fatiga por estrés laboral](#) desde antes de la covid-19, pues al menos **75% de las personas trabajadoras sufría esta condición**, según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Superaba los niveles de China (73%) o Estados Unidos (59%).

En este otro escenario pandémico, **el personal de salud es uno de los sectores más afectados**. En 2016, entre el 25 y 33% de quienes trabajaban en terapia intensiva a nivel global padecía *burnout*: con la pademia, el 51% reportó agotamiento severo, de acuerdo con la revista británica de medicina *The Lancet*.

En Estados Unidos, el **13% de las médicas y los médicos han tenido pensamientos suicidas**, según el “Informe nacional sobre agotamiento y suicidio de médicos 2021”, elaborado por el sitio de información y formación médica Medscape.

Según la OMS, el Síndrome de desgaste ocupacional es “**resultado del estrés crónico** en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito” y aclara que “se refiere específicamente a [los fenómenos en el contexto laboral](#) y no debe aplicarse para describir experiencias en otras áreas de la vida”.

El **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)** señala que se trata del “**agotamiento prolongado de la energía** y se caracteriza por la experiencia de cansancio emocional, sentimientos de baja realización personal e insuficiencia, así como despersonalización”.

Los síntomas

En la clasificación de la OMSS el [burnout](#) tiene tres dimensiones:

1. Sentimientos de falta de energía o agotamiento. Sentirse constantemente con cansancio, incluso al iniciar el día.
2. Aumento de la **distancia mental con respecto al trabajo o sentimientos negativos o cínicos**, también con respecto al trabajo. Es decir, no sentir compromiso con las propias actividades ni con las de las demás personas.
3. Sensación de ineficacia y falta de realización.

El IMSS ha puesto a disposición de todas las personas un curso sobre el tema en su plataforma de capacitación [CLIMSS](#), se llama “Identificación del *burnout* o agotamiento laboral”. En él indica que “la respuesta sintomática es similar a la depresión, produce malestares físicos diversos, así como disminución en la motivación e involucramiento en el trabajo”.

Sólo algunos de los síntomas físicos son:

- Jaquecas
- Gastritis
- Aumento de la presión arterial y mayor incidencia de colon irritable
- Menor eficacia del sistema inmune
- Taquicardia
- Sudoración, emblor corporal, tics nerviosos
- Obesidad y sobrepeso
- Pérdida del cabello y aparición de la caspa
- Menstruación irregular
- Enfermedades cardíacas

- Presión de dientes y mandíbula (bruxismo)
- Manos y pies fríos, tensión muscular
- Diarrea o estreñimiento
- Insomnio
- Tartamudeo
- Alteraciones de la piel

Y algunos de los síntomas psicológicos son:

- Dificultad para concentrarse
- Aumento en los errores
- Menos capacidad de toma de decisiones
- Disminución de la memoria
- Ansiedad, preocupación en exceso, pensamiento catastrófico y lento
- Cambio en el estilo de vida
- Propensión a tener accidentes
- Inquietud, miedo o pánico, preocupación excesiva, irritabilidad
- Reducción del deseo sexual
- Disminución de la autoestima y constantes cambios de humor que, si no son tratados a tiempo, pueden ser causa de depresión y desestabilidad emocional.

El *burnout* “**se manifiesta por agotamiento físico y psíquico**, apatía, desesperanza y autoconcepto negativo”./Foto: Agencia Enfoque

¿Cómo diagnosticarlo?

Este síndrome fue investigado desde 1974 por el psiquiatra Herbert J. Freudenberger. Sus estudios se centraron principalmente entre sus colegas, al notar cómo iban **perdiendo la empatía con sus pacientes** al tiempo que mostraban un gran agotamiento. Y hasta ahora, la mayoría de las investigaciones sobre el *burnout* se han enfocado en el personal de salud, pues desde su formación académica está expuesto a exhaustivas jornadas, alentadas por una cultura disfuncional en la que deben resistir no solo días trabajando sin dormir, sino malos malos tratos.

En 1982, la psicóloga Cristina Maslach, de la Universidad de Berkeley, y el psicólogo Michael P. Leiter, de la Universidad de Acadia Scotia, crearon el **Maslach Burnout Inventory (MBI)** para diagnosticar este padecimiento en el personal de salud. Desde entonces, investigadores han señalado que puede aplicarse a trabajadoras y trabajadores de otras áreas, no necesariamente a quienes brindan un servicio de cuidado.

En el curso sobre este síndrome, el IMSS incluye el cuestionario MBI y también a profesionales de la salud. Son 22 ítems para **medir el cansancio emocional**, despersonalización y realización personal.

El trabajo, la pandemia y el confinamiento han provocado que “el **personal de salud tenga el riesgo a presentar un agotamiento-desgaste emocional intenso**, lo que afecta tanto su vida cotidiana, como persona y como profesional. Y a todo esto se puede agregar también la fatiga por compasión, que será parte del malestar que pueda presentar cualquier miembro del **personal de salud, de cualquier institución médica y de atención**, ya que la compasión es un componente fundamental en la atención y cuidado de otros”, indica el instituto.

El IMSS también advierte que el *burnout* “**se manifiesta por agotamiento físico y psíquico**, apatía, desesperanza y autoconcepto negativo”. El siguiente paso a ese cuadro es el aislamiento, el cual conduce al absentismo laboral: “no se acude a las reuniones de trabajo, y se producen cambios de humor y conductas hostiles”. Esto **conlleva a sentimientos de inadecuación personal y profesional**, causando un deterioro de la capacidad laboral y pérdida del sentimiento de gratificación.

No es una cosa menor y aunque la **Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)** [creó la NOM 035](#) para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo, sigue siendo necesario que actualice la tabla de enfermedades profesionales, según ha señalado a ***El Economista***, Hosanna Rodríguez, presidenta de la **Federación Nacional de Salud en el Trabajo** (Fenastac).

Con información de [El Economista](#)

Foto: Agencia Enfoque

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡ bit.ly/2T7KNTI

 elciudadano.com

Fuente: El Ciudadano