

RIESGO DE BURNOUT: Enfermería en época de pandemia

G. Puig Lara , L. Pinar Marrodan , G. Armero Márquez, M^a J. Rodríguez Martínez, M. Avilés Olivera

DEFINICIÓN

El Burnout es “un síndrome derivado del estrés crónico en el lugar de trabajo”, desgaste profesional también conocido como “síndrome de estar quemado”. Estrés laboral crónico al que se llega por un agotamiento físico, mental y emocional y los factores que lo desencadenan. Estos factores se incrementan en situaciones extremas como las que vivimos con esta nueva Pandemia.

Ante una situación de pandemia mundial, la salud mental de la población se ve comprometida, especialmente en los colectivos que están en primera línea de defensa contra el virus como es la enfermería.

FACTORES QUE INCREMENTAN EL ESTRÉS Y EL “BURNOUT” EN ESTA PANDEMIA:

(*sobrecarga laboral y los factores familiares, sociales y políticos*)

- Miedo al contagio y a contagiar a los seres queridos
- Exceso en la carga de trabajo.
- La penosidad de las condiciones laborales y los EPI
- Falta de reconocimiento laboral y de riesgo
- Rechazo social fuera del ámbito laboral por miedo al contagio
- Ambiente laboral crispado
- Trato discriminatorio en cuanto a las cuarentenas/ resto población
- Duración de la pandemia y oleadas : desgaste físico y mental.
- Falta de tiempo para atender demandas emocionales de los pacientes muchos de ellos positivos en COVID-19. (con el agravante emocional que sufren por la angustia y el miedo a una enfermedad desconocida y en muchas ocasiones mortal)

SÍNTOMAS

El síndrome de Burnout es una respuesta prolongada de estrés en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido.

El BURN-OUT se define a través de 3 dimensiones:

1. Agotamiento : no ser capaz de dar más de sí mismo
2. Susplicacia/escepticismo : distante hacia el trabajo
3. Ineficacia: sensación de ser incompetente

EL BURNOUT Y SUS FASES

1 - FASE INICIAL: FASE DE ESTUSIASMO

estamos llenos de energía e incluso no nos importa quedarnos más tiempo del habitual en el trabajo.

2- FASE DE ESTANCAMIENTO

desequilibrio entre las demandas y los recursos con lo que parece irremediamente un problema de estrés psicosocial.

3 - FASE DE FRUSTRACIÓN

aparece irremediamente un sentimiento desagradable como una mezcla de frustración, desilusión y desmoralización.

4 - FASE DE APATÍA

La situación ya llega a ser casi insostenible y como una especie de defensa cambiamos nuestras actitudes y conductas. Evitamos las tareas estresantes o directamente nos vamos para no hacerlas.

5 - FASE DE QUEMADO

El cuerpo decide que ya no sigue más y nos da un colapso emocional y cognitivo que conlleva importantes consecuencias para nuestra salud.

TRATAMIENTO

- ✳ En función de las molestias concretas y de su intensidad.
- ✳ El inicio temprano favorece el efecto sobre la evolución del trastorno.
- ✳ Tratar de liberarse de las cargas que soportan y “evitar” factores que les originan estrés:
 - ✓ **Estrategias para superar el estrés** : técnicas de relajación Jacobson ,Yoga ,meditación
 - ✓ **Apartar** pensamientos responsables del estrés, **Animarse**. **Descargar** el estrés físicamente
- ✓ Reservar tiempo y espacio para las cosas que le hacen **disfrutar**
- ✓ Mantener los contactos sociales de amigos o familiares ya que refuerza la **autoestima** .
- ✓ Analizar y disminuir el **perfeccionismo** si es necesario. Los seminarios de **gestión del tiempo** pueden ayudarle a mejorar la planificación de su horario.
- ✓ **Terapias** para mejorar habilidades sociales ,aprender valorarse y manejar conflictos.
- ✓ **Terapia cognitiva conductual** : reconocer y modificar patrones de actuación o enfoques negativos.
- ✓ En ocasiones también puede ser adecuada la **terapia psicológica profunda**.
- ✓ Si las molestias son muy intensas, es recomendable tratamiento psicoterapéutico de forma estable.
- ✓ Si el síndrome es acusado, los **antidepresivos** o los **fármacos** contra los trastornos del sueño
- ✓ El COIB pone a disposición de sus profesionales el programa RETORN.

CONCLUSIONES

Es necesario solventar el problema cuanto antes ya que éste genera un ambiente laboral tenso debido a la irritabilidad de estos trabajadores y la falta de motivación de los mismos llevando a veces a un trato despersonalizado de los pacientes con lo que la calidad de la atención sanitaria se ve seriamente mermada. De ahí la importancia de cuidar de la salud de los trabajadores, así como el ambiente laboral porque todo ello acaba repercutiendo en el equipo de trabajo y en la calidad del servicio que se quiere ofrecer al paciente que también en estos tiempos debe ser aún más humanizada que nunca.

