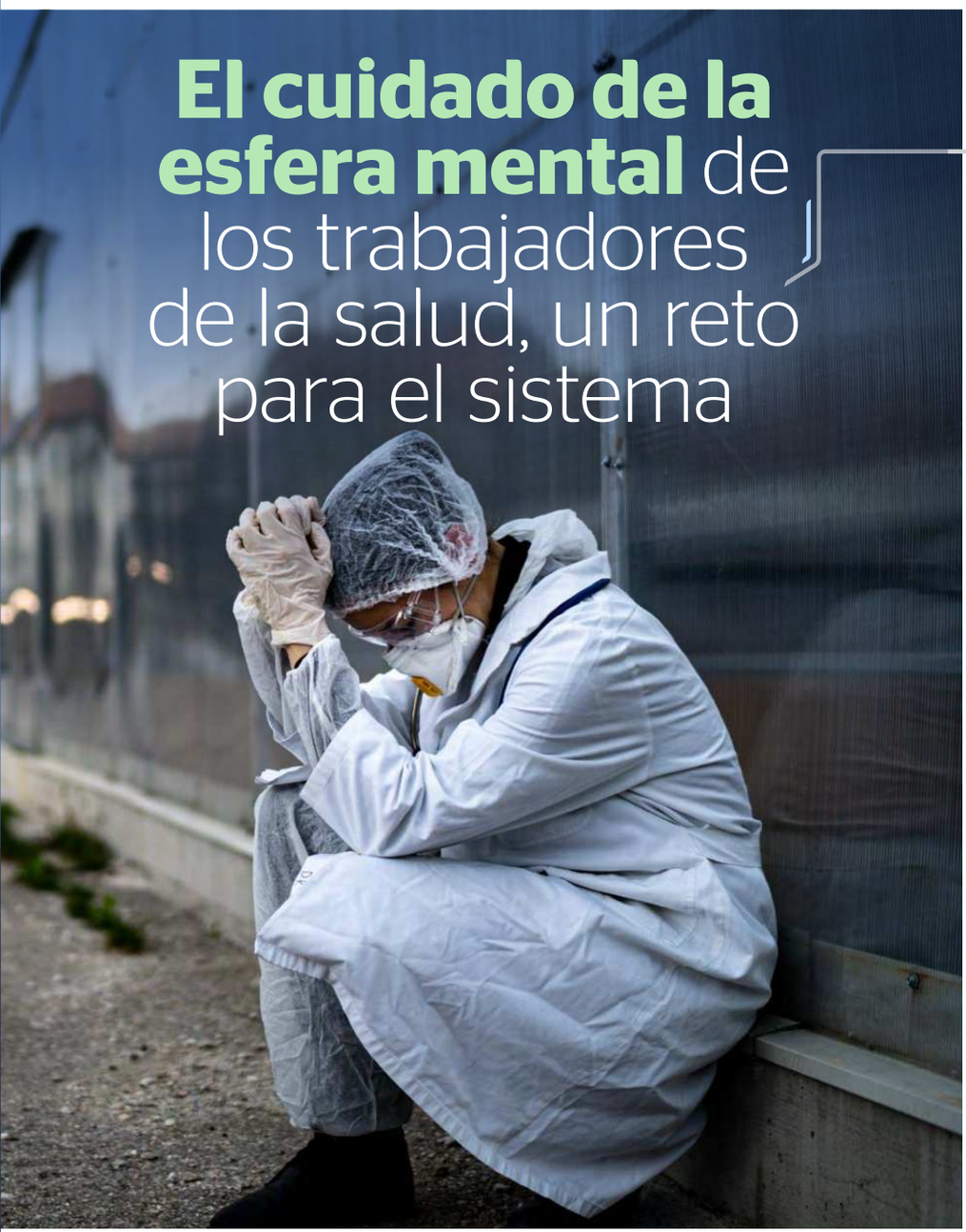
Protección & Seguridad
Enero - Febrero / 2023

El cuidado de la esfera mental de los trabajadores de la salud, un reto para el sistema





Lizeth Viviana Salamanca Galvis
Líder de Comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)
Comunicadora social con énfasis en periodismo / Magíster en Responsabilidad Social y Sostenibilidad

Pensar a un trabajador de la salud enfermo puede lucir como un oxímoron. Una verdadera contradicción. En el supuesto común, pocas veces se ve al médico o al personal de enfermería como paciente. De hecho, resulta difícil imaginarlo desde esa perspectiva.

Sin embargo, los trabajadores de la salud representan a un segmento de la población que, por las circunstancias propias de su labor, están en contacto permanente con personas en condiciones desfavorables, conviven con la enfermedad, toman decisiones rápidas y, en varios casos, difíciles para intentar salvar vidas, se exponen a la violencia, afrontan el sufrimiento y, por supuesto, la muerte.

A esto se le suma la carga laboral: turnos extensos, rotativos e irregulares y, en algunos casos, como ocurre en zonas apartadas o vulnerables de Colombia, se ven instados a trabajar con precariedad de recursos y escasez de personal.

Los colaboradores del sector salud desempeñan un trabajo físico y emocional intenso que ha llevado a autoridades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) a advertir que se ven más expuestos a factores psicosociales que otras poblaciones de trabajadores.

Y aunque el fenómeno salió a relucir en la pandemia por la COVID-19, su impacto en la salud mental data de tiempo atrás. De acuerdo con la OMS (s.f.), estos trabajadores ya venían evidenciando tasas más elevadas de trastornos comunes de la salud mental como estrés,

desgaste profesional, depresión, ansiedad, trastornos por consumo de sustancias y un mayor riesgo de suicidio antes del brote del virus. En la misma línea, un estudio del Instituto Nacional de Gestión Sanitaria (2021), con sede en Washington, Estados Unidos, reveló que el 79 % de los médicos reportó que su desgaste profesional comenzó antes de la emergencia sanitaria.

Por supuesto, la pandemia generó un desafío enorme para los sistemas de salud y su personal médico: la severidad de la enfermedad, el aumento exponencial de los casos, las mayores exigencias de trabajo, la gran cantidad de desinformación circulando en redes sociales, el temor frente al contagio, la estigmatización y discriminación y el permanecer alejados de sus familias fueron factores que incidieron profundamente en la aparición de trastornos mentales.

Una serie de encuestas y estudios citados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) señalan que durante la emergencia sanitaria el 93 % de los trabajadores de la salud consultados en Estados Unidos reportó padecer estrés y sobrecarga laboral; el 82 % admitió sentirse agotado emocional y físicamente; y el 45 % del personal de enfermería reconoció que no recibía suficiente apoyo emocional. Así mismo, otros estudios indagados por los CDC establecieron que el 22 % de los trabajadores de la salud presentó depresión, ansiedad y trastorno por estrés postraumático, el 69 % de los médicos reportó que había tenido depresión y el 13 % tuvo pensamientos suicidas.

Cifras alarmantes que suponen un gran desafío para el sector de la salud e insta a desarrollar acciones urgentes para abordarlo, máxime cuando se trata de la prestación de un servicio clave para el bienestar y la prosperidad de la sociedad.

"Los sistemas de salud solo pueden funcionar con trabajadores sanitarios; el mejoramiento de la cobertura de los servicios de salud y el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr dependen de su disponibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y calidad", señala la OMS (s.f.). En este sentido, el organismo internacional advierte que el deterioro de la salud mental de los trabajadores de la salud contribuye a los cambios de comportamiento relacionados con su trabajo, como reducción del nivel de motivación e implicación bajo rendimiento y, en algunos casos, incluso, deserciones por insatisfacción laboral.



"Los colaboradores del sector salud desempeñan un trabajo físico y emocional intenso que ha llevado a autoridades como la OMS a advertir que se ven más expuestos a factores psicosociales que otras poblaciones de trabajadores".

En otras palabras, sin trabajadores sanos y motivados, los sistemas de salud no pueden garantizar la prestación de un servicio con criterios de calidad y oportunidad.

Retos ante una realidad apremiante

Para Ariel Alarcón, psiquiatra, terapeuta, docente y autor de libros como *'Médicos bajo estrés', 'Técnicas de mindfulness y autocompasión para profesionales que atienden a pacientes con COVID' y 'Bienestar y resiliencia para profesionales de la salud'* —su más reciente publicación—, las acciones que se toman para proteger la salud mental de los trabajadores de la salud siguen siendo insuficientes o precarias.

Si bien reconoce que, tras la llegada de la pandemia, la consciencia alrededor del tema ha aumentado y muchos sectores de la economía, incluyendo a empresas, colegios, universidades y organizaciones públicas incrementaron

su planta de psicólogos y psiquiatras y asignaron presupuestos para atender los trastornos mentales de sus colaboradores, el sector salud no se ha comportado de la misma manera.

Desde su experiencia, Alarcón indica que son varios los retos que afronta hoy el sistema. En primer lugar, señala que se requiere profundizar la consciencia alrededor de la salud mental en los trabajadores de la salud y atacar ciertos estigmas e imaginarios que se presentan como barreras para solicitar apoyo.

"Usualmente, a una persona que presenta dificultades en su esfera mental se le considera débil, no apta para ejercer su rol como profesional y, menos aún, si se desempeña en áreas clínicas, de cuidado de pacientes. Entonces, aunque existan los recursos para abordar su situación (que son muy precarios), las personas no los utilizan porque temen perder sus trabajos o ser señalados por sus colegas", indica el psiquiatra.

Una postura similar la tiene Nubia Bautista, subdirectora de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social (2022). Para la funcionaria, lograr que el cuidado de la salud mental sea una realidad entre los trabajadores de la salud depende de varios sectores y señala que una de las acciones más importantes a desarrollar es reducir el estigma y el auto estigma que, en muchos casos, les impide reconocer sus necesidades emocionales y mentales.

> *Usualmente, a una persona que presenta dificultades en su esfera mental se le considera no apta para ejercer su rol como profesional y, menos aún, si se desempeña en áreas clínicas. Entonces, aunque existan los recursos para abordar su situación, las personas no los utilizan porque temen perder sus trabajos".*

"Nos sentimos vulnerables o avergonzados y esto en los profesionales de la salud suele ser un sentimiento más intenso, lo que lleva a consultar tardíamente a los servicios de salud o a que se proceda a conductas de alto riesgo como la automedicación. Reconocer y hablar de la salud mental entre los trabajadores de la salud es un reto muy importante", agrega Bautista.

El otro reto está en la creación, desarrollo e implementación de políticas sectoriales de cuidado de la salud mental, que sean claras, robustas y basadas en la evidencia científica. En este sentido, Alarcón afirma que se requieren altas dosis de gobernanza, liderazgo y compromiso a todo nivel en las entidades de salud, clínicas, hospitales e instituciones prestadoras del servicio, donde las directivas y líderes establezcan el cuidado de la salud mental del personal como un asunto estratégico y una prioridad. "Esto, por supuesto, implica asignar los recursos para llevar a cabo las intervenciones pertinentes e ir más allá de asuntos de bienestar laboral, que muchas veces se quedan en meras celebraciones de fechas especiales", afirma el especialista.



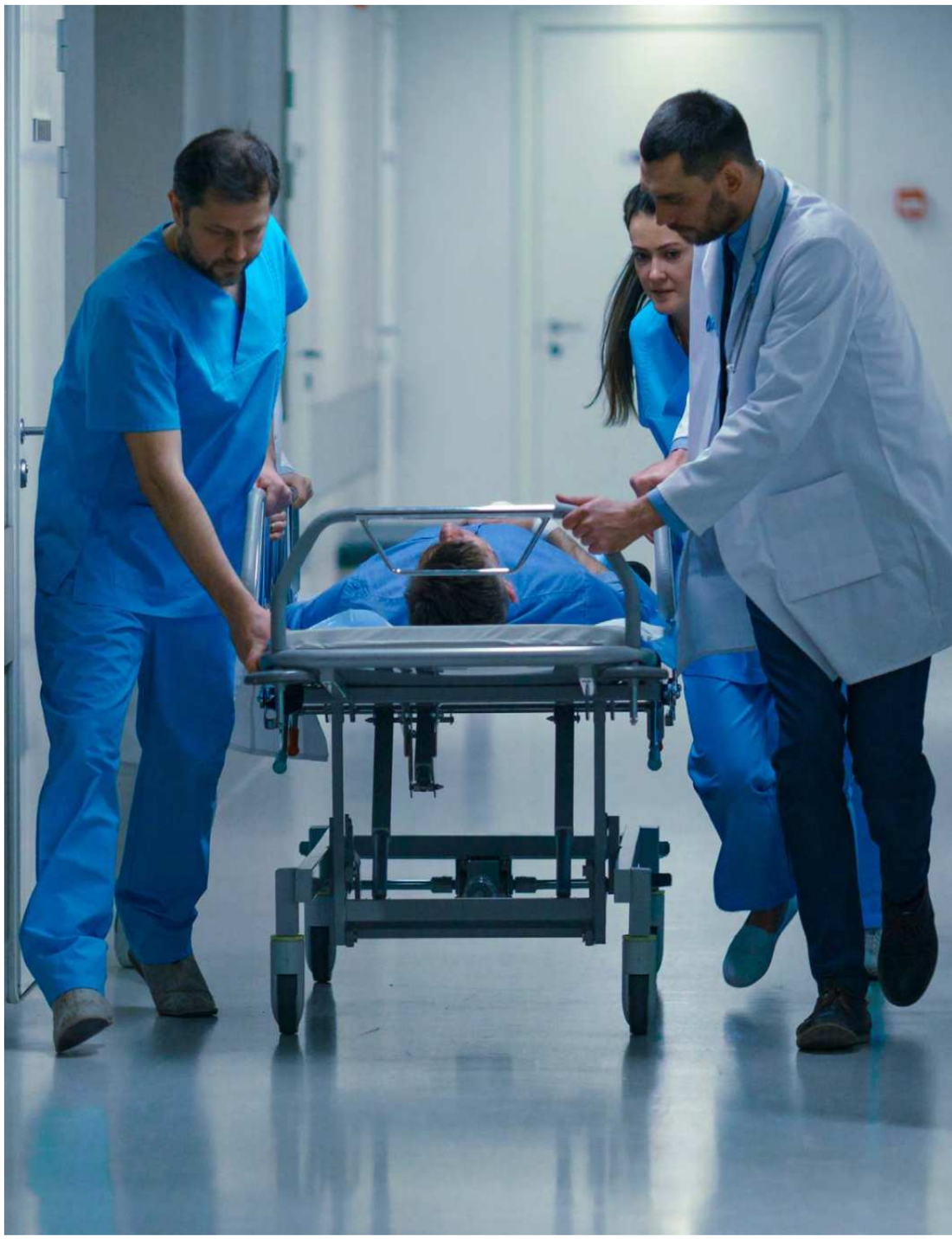
Por su parte, el Ministerio de Salud y Protección Social (2022) reconoce que los factores psicosociales a los cuales está expuesto el personal médico, de enfermería, de cuidados paliativos, de asistencia domiciliaria y terapeutas, se transforman en uno de los riesgos más importantes, por lo que insta a las empresas, incluidas las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPS) a realizar encuestas de riesgo psicosocial periódicas para detectar tempranamente casos de trabajadores que puedan estar desarrollando algún tipo de trastorno y desarrollar intervenciones oportunas. También recomienda formar a agentes laborales, es decir, compañeros sensibles a los temas de salud mental que puedan brindar primeros auxilios psicológicos cuando identifiquen un posible caso y sepan, a su vez, orientarlo hacia los servicios de atención en salud y otros servicios sociales que se requieran.

Signos de alarma para personal de la salud*

Las siguientes son algunas señales que pueden indicarle a un trabajador de la salud, a sus colegas, compañeros o familiares que está desarrollando un posible trastorno en su esfera mental producto del agotamiento emocional y físico. Identificarlos y buscar apoyo profesional hará la diferencia:

- Sensación de cansancio o agotamiento excesivo aún después de haber descansado.
- Cambios de humor, virando hacia la irritabilidad o la agresividad.
- Sentimientos de tristeza y desánimo constante.
- Incapacidad para manejar la frustración o los sentimientos de culpa producto del resultado de su trabajo. Por ejemplo, cuando no logra salvar una vida o un paciente fallece.
- No disfrute de la profesión: no sentir satisfacción, motivación o realización alguna con el rol que se ejerce y asumirlo como una carga.
- Inconformismo constante.
- Deshumanización del servicio. Muestras de cinismo, escasa empatía, compasión o solidaridad con los pacientes.

***Signos identificados y compartidos por el psiquiatra y terapeuta Ariel Alarcón.**



Ahora bien, hay un factor que afecta a los trabajadores de la salud y que, según Alarcón, ha sido ampliamente estudiado y documentado. Se trata de un mecanismo psicológico denominado 'identificación proyectiva' que el ser humano utiliza como sistema de defensa cuando atraviesa dificultades físicas y emocionales. Así, de manera inconsciente, las personas (en este caso particular, los pacientes) tienden a proyectar su sufrimiento en el personal de salud, en quienes los atienden o les proveen cuidados. "Esto tiene dos propósitos: por un lado, que el médico o la enfermera entienda mi dolor y me pueda ayudar; y por otro, para deshacerme de mi sufrimiento, porque de ese modo lo reduzco", explica el psiquiatra.

Por ende, lo que ocurre es que, en su día a día, paciente tras paciente, los trabajadores de la salud se van cargando emocionalmente de dichas proyecciones. "Entonces, necesitamos desarrollar mecanismos para «des-identificarnos» de esas proyecciones y dar una respuesta saludable tanto para sí mismos, como para la otra persona", señala Alarcón.

Es aquí donde aparece el tercer reto para el sector salud: capacitar a sus colaboradores para desarrollar resiliencia un asunto que, hoy por hoy, se convierte en una asignatura obligatoria en las facultades de medicina y en las instituciones clínicas. "Conocer cómo me afecta emocionalmente mi trabajo y cuáles son los recursos de los que dispongo para gestionar dicha afectación, para sobreponerme y crecer interiormente es mandatorio para todos los que hacen parte del sector salud".



El experto indica que el personal debe ser capacitado y entrenado constantemente en estrategias y técnicas de autocompasión que han sido avaladas científicamente y que disminuyen el desgaste emocional y aumentan la eficiencia de los trabajadores. Incluso, sostiene que se trata de un aspecto que ya está siendo considerado un elemento de certificación en calidad en varios hospitales de Estados Unidos.

Por eso, su libro *'Bienestar y resiliencia para profesionales de la salud'* se convierte en una guía práctica, sencilla y amena para que el personal del sector salud aprenda a gestionar su propio bienestar y salga fortalecido de las crisis. El texto ofrece herramientas, ejercicios y recomendaciones para poner en práctica en las instituciones médicas.

Cuidar la salud mental de quienes nos proveen los servicios de salud se convierte hoy más que nunca en un imperativo para la sociedad. Como lo sentenció el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS, "la pandemia nos ha recordado a todos el papel fundamental que desempeñan los trabajadores de la salud para aliviar el sufrimiento y salvar vidas. Ningún país, hospital o centro de médico puede mantener a salvo a sus pacientes a menos que preserve la seguridad y el bienestar de sus trabajadores".

Referencias

Alarcón, A. (7 de diciembre de 2022) Comunicación personal. [Entrevista].

Ministerio de Salud y Protección Social. (16 de enero de 2022). La salud mental de los trabajadores de la salud es prioridad. Boletín de Prensa Núm. 32 de 2021. *https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-salud-mental-de-los-trabajadores-de-la-salud-es-prioridad.aspx*

National Institute for Health Care Management. (2021). Physician burnout & moral injury: the hidden health care crisis. *https://nihcm.org/publications/physician-burnout-suicide-the-hidden-health-care-crisis*

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (14 de junio de 2022). La salud mental de los trabajadores de la salud. *https://www.cdc.gov/niosh/newsroom/feature/lasaludmental.html#print*

OMS. (s.f.). Proteger la salud mental de los trabajadores de la salud. *https://www.paho.org/es/proteger-salud-mental-trabajadores-salud*

OMS. (s.f.). Personal sanitario. *https://www.who.int/es/health-topics/health-workforce#tab=tab_1*

OMS. (2020). Garantizar la seguridad de los trabajadores de la salud para preservar la de los pacientes. *https://www.who.int/es/news/item/17-09-2020-keep-health-workers-safe-to-keep-patients-safe-who*