

Impacto del bienestar mental del médico en el trato al paciente.



Pérez Chavarín Casimiro
ADEMEN

20008558@uan.edu.mx

Cada vez que un paciente cruza la puerta de un consultorio médico, lleva consigo más que signos y síntomas, trae consigo expectativas, miedo, y una profunda necesidad de ser escuchado y sentirse atendido, pero, ¿qué ocurre cuando la figura en la que el paciente deposita su confianza está a su vez, luchando con sus propios conflictos personales y emocionales?, no solemos detenernos a considerar que, al igual que cualquier otro ser humano, el médico carga con su propio estado emocional.

Todos conocemos como en el ámbito de la atención primaria, donde las consultas son breves y el tiempo es limitado, el desafío para el médico es aún mayor, ya que esta realidad lo empuja a aislar esos problemas para adoptar una postura profesional, enfocando toda su atención en el paciente que tiene delante.

Es así como rara vez se reflexiona sobre cómo el estado psicoemocional de estos profesionales, influye directamente en la calidad del trato que ofrecen a sus pacientes. Hacer un análisis del bienestar mental del médico viéndose como un factor crítico que afecta la empatía, la comunicación y la calidad de la consulta resulta esencial para podernos cuestionar, ¿puede el médico, bajo la carga del estrés y con una autoestima debilitada, ofrecer la misma calidez y comprensión que se espera de él?, ¿hasta qué punto la estabilidad emocional de un médico se refleja en su calidad de atención?

Salud Emocional frente al Burnout

La salud emocional tal como la define la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de equilibrio en el que las personas son capaces de manejar el estrés, trabajar de manera productiva y relacionarse adecuadamente. (1) Hoy en día al momento de hablar de un desequilibrio emocional propiciado por nuestra ocupación empleamos el término de burnout, actualmente reconocido por la OMS como un síndrome resultante de un estrés crónico en el lugar de trabajo que no ha sido gestionado de manera efectiva. Este se caracteriza por tres puntos clave: agotamiento emocional, desapego mental con respecto al trabajo, y una disminución en la eficacia profesional. (2)

El Dilema del Médico

En el contexto propio de un médico experimentando un episodio de burnout, desde la experiencia clínica que muchos hemos vivido rotando durante los años de escuela por distintas clínicas, distintos consultorios y médicos, es común observar como tras las horas de trabajo, guardias nocturnas o alta saturación de los servicios se tienden a ir desarrollando actitudes negativas o cínicas hacia el trabajo en sí, manifestándose como una desconexión emocional con el paciente, el abordaje integral hacia éste se pierde, el médico se vuelve más distante y todo se concreta en una atención limitada y enfocada exclusivamente en tratar la enfermedad.

Esto hoy en día es algo que más que observado ya está siendo estudiado, se ha demostrado que la empatía de un médico evaluada directamente por los pacientes, tiene una fuerte correlación positiva con la satisfacción del mismo. En el contexto de un estudio que analizó cómo las relaciones significativas entre pacientes y médicos se ven influenciadas en relación con el agotamiento de los médicos, los hallazgos sugieren que el agotamiento entre los médicos es aproximadamente el doble que en la población general, y ha aumentado drásticamente en los últimos años, afectando a profesionales en todo el espectro educativo, desde estudiantes hasta especialistas. Este agotamiento no solo disminuye la satisfacción de los pacientes con la atención recibida, sino que también se asocia con actitudes más negativas y una comunicación deficiente con los pacientes. (3, 4)

Transformar el entorno desde el interior

El bienestar emocional del médico, lejos de ser un asunto personal, es un factor determinante en la calidad de la atención que se brinda a los pacientes. La evidencia científica es clara: el burnout médico no solo afecta la satisfacción laboral y la salud del profesional, sino que también compromete la relación médico-paciente y, en última instancia, la calidad de los cuidados.

Cómo actuales estudiantes y futuros médicos, es fundamental que aprendamos a destinar tiempo diariamente a actividades que nos generen bienestar, que nos permite desconectarnos del estrés inherente a nuestra profesión y conectarnos con lo que nos hace felices. Comprendamos lo importante que es cultivar relaciones saludables con nuestros compañeros y pacientes, liberemos energía positiva y alegría en cada interacción, fomentamos un entorno de apoyo mutuo, donde la empatía y la colaboración prevalezcan sobre la competencia, estas pueden ser unas de las mejores estrategias en donde con nuestras propias acciones podemos lograr contrarrestar este agotamiento.

Es imperativo reconocer que los médicos, al igual que cualquier otro ser humano, tienen sus propias vulnerabilidades y necesitan un sistema de apoyo que les permita enfrentar los desafíos de su profesión. Al crear un espacio en el que podamos apoyarnos unos a otros no solo mejoramos nuestra salud mental, sino que también reforzamos nuestra capacidad para ofrecer un trato más humano y cálido a nuestros pacientes. Al final del día, el objetivo es que cada médico, desde el estudiante hasta el especialista, pueda desempeñarse en un ambiente que le permita seguir amando su profesión.

Comprometámonos a cuidar de nuestra salud mental al establecer límites claros entre nuestra vida profesional y personal, practicar técnicas de relajación y buscar apoyo en nuestros compañeros y mentores.

"Juntos podemos construir una comunidad médica más fuerte y resiliente"

