

¿Quién cuida de quien cuida?



Armando Alonso Uranga Gómez

NPO

scoph@ammef.mx

La labor médica representa uno de los más altos actos de servicio y compromiso con la humanidad. Los médicos en formación y profesionales de la salud entregan su tiempo, conocimiento y energía para aliviar el dolor, prevenir enfermedades y acompañar en los momentos más difíciles de la vida. Sin embargo, la exigencia del “cuidar siempre” conlleva el riesgo de olvidar algo esencial: Los cuidadores también necesitan cuidado.

En mi vida he aprendido que servir a los demás es el más alto llamado del ser humano. Dedicar la mente, el corazón y las manos al cuidado de otro, es sembrar esperanza en la tierra. Sin embargo, incluso la semilla más noble no florece si no recibe agua ni luz. Así también, quienes cuidan de otros (médicxs, enfermerxs, internxs, residentes, estudiantes, etc.) necesitan cuidado, descanso y amor.

Nos han enseñado que la fortaleza consiste en dar sin cesar, en nunca desfallecer. Pero la verdadera fortaleza se encuentra en reconocer la propia fragilidad. Un médico exhausto no es menos valiente; es un ser humano que necesita, como cualquiera, reposo, escucha y compañía. El cuidado no es una fuente inagotable: se va renovando en la medida en que cuidamos también de nosotros mismos.

Con frecuencia se asocia a la medicina con fortaleza, sacrificio y resiliencia ilimitada. No obstante, quienes cuidan no están exentos de fatiga, de tristeza o de vulnerabilidad.

La evidencia muestra que los médicos en formación son especialmente propensos al síndrome de Burnout, depresión y ansiedad, debido a las largas jornadas, alta presión académica y contacto constante con el sufrimiento humano (1).

Reconocer la fragilidad no es ser débil. Al contrario, aceptar que necesitamos ayuda y cuidado constituye un acto de responsabilidad consigo mismo y también con los pacientes. Un cuidador agotado pierde claridad y humanidad; un cuidador que se cuida se fortalece para seguir sirviendo.

Cuidarse no es egoísmo. Es en realidad, un acto de responsabilidad y amor hacia aquellos que dependen de nosotros. Porque quien aprende a detenerse, a respirar, a compartir sus cargas, se levanta con nuevas fuerzas para seguir sirviendo. El descanso, la salud mental, la espiritualidad y el acompañamiento profesional son pilares tan necesarios para el cuidado como el conocimiento científico o la destreza clínica.

El autocuidado en los profesionales de la salud no es un lujo ni una concesión, sino una condición ética para brindar atención segura y compasiva. La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que el bienestar del personal sanitario es un componente indispensable para la calidad en los sistemas de salud (2).

Cuidarse implica múltiples dimensiones como la física: descanso suficiente, nutrición adecuada y actividad física; emocional: espacios de escucha, apoyo psicológico y vínculos significativos; espiritual y social: sentido de propósito, comunidad y acompañamiento. Promover estos aspectos entre los cuidadores constituye un acto de justicia social. No puede haber salud global si quienes la proveen se encuentran desprotegidos.

En este tiempo, más que nunca, debemos levantar una voz clara: **LOS CUIDADORES TAMBIÉN NECESITAN SER CUIDADOS.** Reconozcamos el derecho de los médicos en formación a pedir ayuda, a llorar, a equivocarse, a recibir palabras de aliento. La justicia social comienza también en nuestros hospitales, en las guardias, en las aulas. No podemos exigir un sistema de salud fuerte si olvidamos el alma de quienes lo sostienen.

Los espacios académicos y clínicos deben ser entornos que fomenten la empatía, la cooperación y el bienestar. Estrategias como la mentoría, los talleres de autocuidado, pausas activas en guardias y protocolos bien establecidos contra el acoso laboral resultan ser esenciales y muy pocas veces realmente se les pone la atención que debería.

Trabajemos por un futuro en el que cuidar(se) sea parte del acto médico: donde cada estudiante, interno, pasante o residente encuentre no sólo exigencias, si no también acompañamiento. Porque cuidar la salud de los cuidadores es asegurar que sigan floreciendo vidas y esperanzas en cada paciente atendido.

Soñemos, entonces, con un sistema en el que el médico sea sostenido por su comunidad; donde el cuidado no sea una carga solitaria, sino un círculo de solidaridad. Que nunca más un cuidador tenga que elegir entre su bienestar y su vocación. Porque el sueño de la salud para todos comienza con la dignidad de quienes entregan su vida para alcanzarla.