

Historia clínica de una vocación



Fabiola Cassani Patiño
AETEC

fabiola.cassani.patino@gmail.com



Ana Paula Hernández Carballo
AETEC

anapaulahercar@gmail.com

“El burnout no es un accidente en el camino del estudiante de medicina: es un compañero silencioso que se instala desde los primeros semestres, cuando las horas de estudio reemplazan al descanso, la exigencia supera a la vocación, la pasión comienza a confundirse con desgaste y el sueño de salvar vidas empieza a apagarse bajo el peso del cansancio.”

El burnout, también llamado síndrome de desgaste profesional o médico, es un trastorno reconocido por la Organización Mundial de la Salud desde el año 2019, caracterizado por tres componentes principales: el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal [1]. Aunque originalmente fue descrito en profesionales de la salud, hoy se sabe que afecta a estudiantes de medicina desde etapas tempranas de su formación.

La carrera de medicina es un sector particularmente vulnerable al burnout porque combina múltiples factores de riesgo: carga académica excesiva, altas expectativas personales y sociales, ambientes competitivos tanto dentro del aula como dentro de las instituciones de salud, guardias y prácticas clínicas que implican privación de sueño y alimentación deficiente, y lo más alarmante: la normalización del cansancio como parte de la cultura médica desde los primeros semestres de formación. En este contexto, se vuelve fácil perder el equilibrio entre la vocación y el autocuidado.

Como estudiante de medicina, más de una vez he sentido que el día no tiene suficientes horas para abarcar las exigencias de la carrera. Dormir pocas horas, comer lo primero que encontraba y vivir con el estrés de presentar exámenes cada semana se volvió tan normal en mi primer año, que llegué a perder la esencia de lo que era y el sueño de convertirme en médica. Fue entonces que conocí el burnout y pensé que era la única atrapada en este trastorno. Sin embargo, pronto entendí que no era un problema individual, sino una realidad compartida por miles de estudiantes en el mundo.

Un meta-análisis publicado en la revista *European Psychiatry* demostró que cerca del 37 % de los estudiantes de medicina en el mundo presentan burnout, con cifras consistentes en los tres componentes clásicos: agotamiento emocional (38 %), despersonalización (35 %) y baja realización personal (37 %) [2]. Aunado a esta evidencia científica, realicé una encuesta en mi cuenta de Instagram dirigida a estudiantes de medicina, con el propósito de conocer si habían experimentado síntomas de burnout durante su formación.

El 68 % de los participantes respondió afirmativamente, señalando que los casos se concentran principalmente en los semestres iniciales (del primero al sexto). Aunque no se trata de un estudio formal, este resultado es relevante porque evidencia que el burnout está presente, incluso en una comunidad pequeña como la de mis propios seguidores. Este hallazgo coincide con lo reportado en estudios internacionales, que muestran que el síndrome puede manifestarse desde los primeros años de la carrera, incluso antes del contacto directo con los pacientes, reforzando la idea de que el desgaste emocional no es un evento aislado, sino un problema estructural dentro de la educación médica.

Resulta paradójico que quienes se preparan para salvar vidas se encuentren en espacios donde descuidan la suya. El burnout, fuera de ser un problema físico y mental en los estudiantes, plantea también una cuestión ética al vulnerar el principio de “primum non nocere” al exponer al futuro médico a una cultura de sacrificio extremo.

El burnout no es algo simple. Implica una serie de consecuencias en el estudiante: bajo rendimiento académico, pérdida de motivación, ansiedad, depresión, ideación suicida, menor empatía, problemas de salud física y mental, entre muchos otros. Estas consecuencias no terminan en la etapa universitaria; se arrastran hacia la residencia y la práctica clínica, condicionando médicos menos empáticos, con mayor riesgo de cometer errores y con una salud mental deteriorada desde el inicio de la carrera profesional. De esta manera, el burnout se convierte en el “compañero silencioso” del sistema de salud.

La prevención del burnout no depende únicamente del esfuerzo individual del estudiante. Claro que es necesario fomentar hábitos de autocuidado como dormir lo suficiente, realizar ejercicio, mantener redes de apoyo y practicar técnicas de manejo del estrés, pero estas medidas no son suficientes si no existe también un compromiso institucional. Las facultades de medicina y hospitales tienen la responsabilidad de implementar programas de tutoría y acompañamiento, campañas de detección temprana, reducción de cargas académicas excesivas, horarios más razonables de guardia y la creación de espacios de descanso. Por otro lado, es esencial transformar la narrativa cultural que glorifica el sacrificio extremo: dejar atrás la idea de que “ser médico es aguantar” y avanzar hacia la convicción de que “ser médico también es cuidarse a sí mismo”.

Estudiante de medicina, escucha a tu cuerpo, atiende tus emociones y recuerda que tu vida también vale. No es un signo de debilidad reconocer el cansancio, sino un acto de responsabilidad con uno mismo y con los pacientes que un día dependerán de tu atención. De igual manera, exhorto a las instituciones de salud y educación a reconocer la magnitud de este problema e implementar medidas que pongan la salud mental y el bienestar en el centro de la formación médica.

El sistema educativo de la medicina ha normalizado el cansancio y glorificado el sacrificio. Sí, el burnout es una realidad en la formación médica, pero también es cierto que puede prevenirse si actuamos a tiempo, no solo desde el esfuerzo individual, sino transformando la cultura que rodea a la medicina. Reconocerlo y enfrentarlo no es únicamente una cuestión de bienestar personal, sino una responsabilidad colectiva. Cuidar al futuro médico significa también cuidar a los pacientes que, algún día, dependerán de él.

Detrás de cada bata blanca hay un estudiante que también se cansa, que también llora y que muchas veces silencia su dolor por miedo a parecer débil. Hablar del burnout es hablar de historias reales: la del estudiante que repasa sus lecciones de madrugada con los párpados vencidos de sueño, del que pierde confianza en sí mismo al reprobar por primera vez o la de aquel que se siente solo en un salón lleno de compañeros. Reconocer esta vulnerabilidad no nos hace menos médicos, nos hace más humanos.

El burnout no tiene por qué ser el destino de los estudiantes de medicina. Cambiar esta realidad requiere valor para cuestionar la cultura del sacrificio y voluntad para construir espacios más humanos en la formación médica. Porque solo si cuidamos a quienes hoy aprenden a sanar, podremos garantizar que mañana existan médicos capaces de cuidar con empatía, pasión y esperanza. Porque la medicina no debería cobrarnos la salud antes de permitirnos ejercerla.