

El “héroe médico”



Melissa Salazar Zumaya
ADHME
melissa.salazar@iest.edu.mx



Rafael De La Cruz Cobos
ADHME
rafael.delacruz@iest.edu.mx

Introducción

Si tu objetivo es ayudar a los demás, es importante priorizar estar bien con nosotros mismos. No es posible ofrecer un cuidado a los demás si estamos mal, tanto física como mentalmente. En este contexto surge la figura del “médico héroe”, entendida como aquella visión idealizada que lo representa como un ser incansable y capaz de soportar cualquier sacrificio en beneficio de sus pacientes. Sin embargo, este concepto ha comenzado a cuestionarse, ya que, tiende a invisibilizar la vulnerabilidad y las necesidades reales de quienes ejercen la profesión.

Un aspecto fundamental es el bienestar mental, pues cuestiona la idea del “médico héroe”. Un profesional que cuida su salud mental puede reconocer sus límites, prevenir el desgaste emocional y ofrecer una atención más humana a sus pacientes. De este modo, cuidar la salud mental se convierte en una base sólida para ejercer la medicina con conciencia, resiliencia y compasión.

¿El médico es un héroe?

Un héroe es aquella persona que realiza acciones extraordinarias, normalmente acompañadas de un sacrificio personal, con el fin de proteger, ayudar o salvar a otros. La figura del héroe se ha asociado con la valentía, la fuerza, la entrega y la capacidad de realizar hazañas extremas sin rendirse.

Se percibe como alguien que parece ir más allá de sus propios límites, soporta el dolor, la fatiga y las adversidades con tal de cumplir su misión.

En el ámbito médico, muchas veces se coloca al profesional de la salud bajo esta figura: “alguien dispuesto a sacrificar su vida personal por ayudar a sus pacientes”. Esta imagen influye en cómo la sociedad percibe al médico, reflejándose en fenómenos como la hipertensión de bata blanca, donde la presión arterial del paciente aumenta al estar frente al profesional, o en el temor de los niños al acudir a consulta por las vacunas. Estos ejemplos muestran que la figura del médico está cargada de significados que van más allá de lo clínico y que impactan en la relación con los pacientes.

La entrega y la vocación son virtudes admirables; sin embargo, convertir al médico en un “héroe” puede ser contraproducente, llevándolo a ignorar sus propias necesidades. Esta percepción puede fomentar una cultura donde pedir ayuda se perciba como una debilidad, limitando su crecimiento profesional y dificultando el reconocimiento de sus propios límites. Al negar sus necesidades, el médico se expone a errores o a tomar decisiones bajo presión, reforzando la idealización de ser un médico infalible.

El médico, al igual que cualquier ser humano, puede enfermar, cansarse o sentirse desbordado. La formación médica y la sociedad muchas veces transmiten la idea de ser incansable, casi invulnerable. Esto lleva a los profesionales de la salud a descuidar su propio bienestar, lo cual, con el tiempo se refleja en agotamiento físico y mental, conocido como burnout. Esto no solo afecta al médico, sino que también repercute en la calidad de atención a los pacientes.

En este sentido, la medicina exige largas horas de estudio, guardias interminables, contacto constante con el sufrimiento y decisiones que significan la diferencia entre la vida y la muerte. Todo ello genera una enorme carga física y emocional que puede manifestarse de distintas formas. En el plano físico, puede aparecer cansancio extremo, dolores de cabeza, trastornos del sueño, caída exagerada del cabello o problemas gastrointestinales. No obstante, en el plano emocional, puede manifestarse ansiedad, irritabilidad, baja productividad e incluso el deseo de abandonar la profesión.

Poniendo en perspectiva, un claro ejemplo es la instrucción que se da en los aviones: “colóquese primero la mascarilla de oxígeno antes de ayudar a los demás”. Esta simple regla muestra una verdad aplicable a la medicina: nadie puede salvar a otro si no puede respirar primero. Esta indicación parece egoísta en un primer momento, pero en realidad es lógica y vital; si la persona pierde la conciencia, no podrá ayudar a nadie.

El autocuidado no debe considerarse un lujo, ni interpretarse como una debilidad, sino como una necesidad básica para el ser humano.

Un profesional que descansa lo suficiente, se alimenta adecuadamente, conserva espacios para su vida personal y busca apoyo cuando lo necesita está en condiciones de ofrecer una atención más segura, humana y compasiva. En cambio, un médico agotado corre el riesgo de cometer errores, volverse insensible frente al sufrimiento y percibir a sus pacientes únicamente como casos clínicos, no como personas.

Conclusión

Para transformar esta realidad, es necesario romper con la idea del “héroe médico” que nunca se cansa ni necesita ayuda. Ser médico no significa ser un héroe ni alguien distinto a los demás. Somos personas con las mismas fortalezas y limitaciones que cualquier otro ser humano, que hemos elegido dedicar nuestras vidas al cuidado de los demás. La verdadera esencia de la profesión no consiste en la idea de invulnerabilidad, sino en la empatía, el compromiso y el deseo genuino de ayudar.

Reconocer que no somos diferentes a nadie nos permite ejercer la medicina desde una visión más humana, recordando que solo cuidándonos podremos cuidar mejor a los demás. No basta con tener conocimiento ni vocación de servicio, también se requiere compromiso con el bienestar propio. Admitir la fatiga, aceptar la vulnerabilidad y buscar espacios de descanso no es egoísmo; refleja madurez y responsabilidad profesional. El heroísmo no consiste en negar el cansancio físico o mental, sino en atreverse a aceptarlo y tomar medidas para un mejor cuidado.