

Crónica de una muerte anunciada en medicina



Ana Sofía León Avila
ADHME
ana.leon@iest.edu.mx



Paulina Valeria Rábago Gómez
ADHME
paulina.rabago@iest.edu.mx

El día antes de que Raúl se quitara la vida, despertó con los rezagos de un sueño del que recordaba poco, pero sentía mucho. Había dormido poco y mal, entre el umbral del sueño profundo y la lucidez del traspasador.

Es difícil de explicar porque, como suele suceder, todo el mundo argumenta no haber visto las señales. Rápidamente, la universidad saca un comunicado como única señal de apoyo, pero en seguida borra todo rastro del alumno de su institución. Cómo empezó, acabó: la universidad nunca estuvo; sin una red de apoyo sólida para sus alumnos, Raúl pasa a ser una estadística más de un estudiante que pierde la batalla contra el burnout y los problemas de salud mental. Raúl puede ser cualquiera de nosotros, por lo que en este ensayo buscamos retratar la importancia de las redes de apoyo institucionales para sus estudiantes.

El burnout se define por la WHO (1) como el “resultado del estrés laboral crónico que no se ha gestionado con éxito”. Viene de un estudio realizado por los psicólogos Freudenberg y Maslach, donde se habla de: agotamiento, despersonalización y cinismo, y desmotivación e insatisfacción en el trabajo. Generalmente, viene acompañado de comorbilidades como la idealización del suicidio. Más de uno en diez estudiantes considerarán quitarse la vida durante su formación profesional y serán 3.5 veces más propensos a la autolesión.

Este desgaste no es inusual; aunque al comenzar la carrera los estudiantes de medicina mantienen niveles de salud mental similares a los de sus compañeros en otras carreras, al menos la mitad terminan con burnout durante su educación médica. Raúl no es ajeno a las estadísticas; durante la carrera ha atendido infinidad de clases y workshops sobre la salud mental, sobre la depresión, el cansancio generalizado y el burnout tan característico de su carrera.

Aun así, los chistes sobre suicidio no se hacen esperar entre las conversaciones, como reemplazo tolerable a las pláticas profundas. Antes de salir hacia la universidad, Raúl ha podido leer, en los cinco minutos entre desayunar una taza de café y terminar de acomodarse los zapatos, que un estudiante de otro estado ha saltado de un quinto piso; llega a preguntarse qué sería de él en la residencia, eligiendo rápidamente cambiar de tema.

Aquellos pocos estudiantes que se dieron cuenta del estado emocional de Raúl, fueron sus amigos más cercanos, aquellos compañeros que se encuentran bajo la misma presión y expectativas que él; cuando comenzaron a notar que prestaba menos atención a clase y su estado de ánimo era más apagado, se intentaron acercar y ayudarlo, pero lamentablemente sentían que no tenían las habilidades para acompañarlo de la manera correcta y todo quedaba en un mensaje de: “Sabes que estoy aquí para ti por si quieres hablar”.

No hay que mentir, claro que Raúl ha pensado en acercarse a la división académica para buscar ayuda, pero lamentablemente, en su institución no cuentan con servicios de atención para la salud mental que sean adecuados; estos se basan en folletos, infografías y en raras ocasiones algunos talleres acerca del manejo del estrés, pero nada que se acerque a una verdadera red de apoyo. Con esto nos referimos a un apoyo más especializado: acompañamiento psicológico, detección temprana de alumnos en vulnerabilidad por parte de docentes, una red de mentorías y apoyo entre grupos de pares.

Sumando a esto, no hay que olvidar que la primera dificultad es el aceptar que realmente necesitamos ayuda psicológica y emocional, por lo que tenemos que dejar de lado todas aquellas limitaciones y creencias acerca de nuestra utilidad como estudiantes que se van acumulando al paso del recorrido universitario. No es un secreto que existe un gran estigma hacia los estudiantes del área de la salud que presentan algún problema psicológico, proveniente tanto de nosotros mismos como de nuestros pares.

La historia de Raúl podría haber sido otra si las señales se hubieran atendido, pero no es tarde para nosotros.