

PROFESIÓN

# El médico se quema menos si dedica un día a lo que le gusta

LOS FACULTATIVOS QUE OCUPAN EL 20% DE LA SEMANA LABORAL EN DESARROLLAR TAREAS QUE LES ESTIMULAN PROFESIONALMENTE ESTÁN MÁS SATISFECHOS Y SE DESGASTAN MENOS

**I. P.**  
**E**l síndrome de desgaste profesional (*burn out*) avanza por las consultas médicas arruinando, cada año, numerosas vocaciones. La lista de motivos conocidos que alimentan el estrés en el que se consumen los facultativos es larga: la creciente presión asistencial y burocratización de las consultas, la pérdida de auto-

nomía para tomar decisiones y las dificultades para compatibilizar la vida laboral y personal. Una investigación, publicada esta semana en *Archives of Internal Medicine*, sugiere una forma de combatir esta tendencia: procurar que los galenos dediquen el 20% de su tiempo de trabajo, es decir, el equivalente a un día de la semana, a aquellas actividades que más les satisfacen profesional-

mente, ya sea visitar pacientes, investigar, formar a otros médicos o desempeñar responsabilidades de gestión.

Un sondeo llevado a cabo a 465 especialistas del departamento de medicina interna de un gran hospital universitario de Estados Unidos, la Clínica Mayo de Rochester, reveló que el 34% de ellos presentaba síntomas claros de estar quemado. Sin embargo, la encuesta mostró diferencias significativas en el grado de desgaste en función de la edad de los facultativos, de la actividad realizada y del tiempo que dedicaban a aquellas áreas de la profesión con mayor significado personal.

Así, se comprobó que los que pasaban, al menos, entre un 10% y un 20% de la semana dedicados a las actividades que más les gratificaban, exhibían menor riesgo de experimentar síntomas de *burn out* y eran menos proclives a declarar su intención de abandonar la profesión en los siguientes tres años.

En concreto, el trabajo destapó cuatro factores que se asocian a un incremento de esta contingencia: la mencionada falta de ajuste en la carrera profesional, ser menor de 55 años, el número total de horas que

se trabajan a la semana (cuantas más, mayor es el peligro de desgaste) y desempeñar tareas de internista *general* (respecto a los colegas que desarrollan alguna subespecialidad).

Los autores destacan el interés de sus hallazgos para las instituciones sanitarias, en las que la presión asistencial imposibilita, en muchas ocasiones, que el médico pueda dedicar parte de su horario laboral a aquellas tareas que le resultan gratificantes y le protegen del estrés.



Un grupo de facultativos. / EL MUNDO