

A photograph showing three healthcare professionals in green scrubs sitting on a light-colored tiled floor. They appear to be in a state of distress or exhaustion. The person on the left is hunched over with their head buried in their arms. The person in the middle is sitting upright but looking down with a pained expression, one hand resting on their head. The person on the right is also hunched over. The background is a plain white wall with a yellow vertical stripe on the right side. A red vertical stripe is on the far left of the image.

Burnout en Profesionales de la Salud.

Un riesgo latente en la calidad de la atención y la gestión del conflicto médico.

Dr. Oscar Amado
Armenta Martínez.
Jefe Oficina de Quejas
CODAMEVER.
18 de julio de 2025

Comprendiendo el Síndrome de Burnout

El síndrome de Burnout es un trastorno psicológico complejo, directamente ligado al estrés laboral crónico.

Se manifiesta a través de un agotamiento profundo que afecta el bienestar físico y mental de quienes lo padecen.

Es crucial diferenciarlo de la fatiga o el estrés ocasional, ya que el Burnout implica una respuesta prolongada a situaciones estresantes en el ámbito profesional.



Cansancio emocional.

Sentimiento de estar agotado y sin recursos emocionales para enfrentar las demandas del trabajo.

Despersonalización o cinismo.

Desarrollo de actitudes negativas, distantes e insensibles hacia las personas a las que se atiende.

Disminución del rendimiento.

Sensación de ineficacia y falta de logro en el trabajo, afectando la productividad y la calidad.

¿Por qué los médicos somos tan vulnerables?

La profesión médica, inherentemente exigente, expone a sus profesionales a una combinación única de factores de estrés que propician el desarrollo del Burnout. Estos elementos no solo impactan su bienestar personal, sino que comprometen la eficacia de su labor diaria.

- **Alta Carga Laboral y Presión Constante:** Exceso de pacientes, emergencias y decisiones de vida o muerte.
- **Turnos Prolongados y Sin Descanso:** Horarios extenuantes que alteran los patrones de sueño y recuperación.
- **Poca Flexibilidad y Escaso Reconocimiento:** Rigidez estructural y falta de valoración por su arduo trabajo.

- **Desgaste Físico y Mental Prolongado:** La exposición constante a situaciones de alta demanda cobra su factura.
- **Sobrecarga de Tareas Administrativas:** Tiempo excesivo dedicado a la documentación, restando atención al paciente.
- **Cero Tolerancia a Errores:** La presión de la perfección en un campo donde cualquier error puede tener consecuencias graves.



El MBI: Herramienta Clave para el Diagnóstico

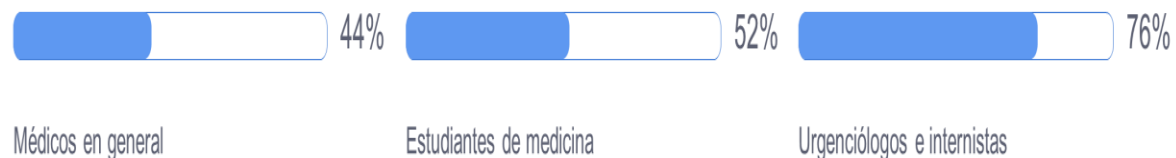
Para un diagnóstico preciso del síndrome de Burnout en profesionales de la salud, el Maslach Burnout Inventory se ha establecido como la herramienta de referencia a nivel global. Su capacidad para cuantificar las dimensiones clave del Burnout lo convierte en un instrumento indispensable en la investigación y la práctica clínica.

Maslach Burnout Inventory (MBI)

- Cuestionario de 22 preguntas diseñado para evaluar el Burnout.
- Evalúa tres dimensiones clave:
 - Cansancio Emocional
 - Cinismo (Despersonalización)
 - Ineficiencia Laboral (Falta de Realización Personal)
- Ampliamente validado y aplicado en múltiples estudios internacionales.
- Permite una medición objetiva del nivel de Burnout presente en los profesionales.

Alarmantes Estadísticas del Burnout Médico.

Las cifras recientes revelan una crisis silenciosa dentro de la comunidad médica, con un porcentaje preocupante de profesionales y estudiantes de medicina experimentando Burnout. Estas estadísticas subrayan la urgencia de abordar este problema sistémico.



1 de cada 2 médicos sufre Burnout.

La prevalencia es aún más elevada en especialidades de alta demanda como urgencias e internistas, donde hasta el 76% de los profesionales reportan síntomas de Burnout.

LAS ESPECIALIDADES MÉDICAS CON MÁS CASOS DE SÍNDROME DE BURNOUT (EDICIÓN 2024)

La suma de cansancio físico y emocional genera el Síndrome de Burnout y en algunas especialidades médicas es una condición demasiado frecuente:



Fuentes: Physician Burnout and Depression Report 2024 / Medscape

Saludiaro
EL MEDIO PARA MEDICINA

www.saludiaro.com

Factores Contribuyentes al Burnout.

Más allá de la carga laboral inherente a la profesión, existen condiciones específicas en el entorno sanitario que el riesgo de Burnout. Estos factores se acumulan, erosionando progresivamente el bienestar de los médicos.



Carga de Pacientes

Más de 20 pacientes por médico, superando la capacidad óptima de atención.



Baja Remuneración

Salarios que no reflejan la complejidad y el riesgo de la labor médica.



Exceso Administrativo

Más de 4.5 horas diarias dedicadas a llenar expedientes, reduciendo el tiempo con el paciente.



Sueño Alterado

Ciclos de sueño interrumpidos por guardias y emergencias, afectando la recuperación física y mental.

Solo el 37% del tiempo del médico se dedica directamente al paciente, lo que refleja una desproporción alarmante en las tareas diarias.

El Abuso como Detonante del Burnout

La formación médica, en ocasiones, se ve empañada por situaciones de abuso que impactan profundamente la salud mental y la autoestima de los futuros profesionales. Esta realidad, a menudo silenciada, es un potente factor de riesgo para el desarrollo del Burnout.

Un alarmante 98% de los médicos en formación ha sufrido algún tipo de abuso, lo que subraya la necesidad urgente de entornos más seguros y respetuosos. Estos abusos pueden manifestarse de diversas formas:

- **Psicológico:** Intimidación, humillación o trato degradante.
- **Verbal:** Insultos, gritos o comentarios despectivos.
- **Físico:** Agresiones directas o indirectas.
- **Académico o Sexual:** Explotación, acoso o discriminación.



Consecuencias Fisiológicas y Emocionales del Burnout.

El Burnout no es solo una sensación de agotamiento; es un estado que deja secuelas profundas en el organismo, afectando desde el equilibrio hormonal hasta la predisposición a enfermedades crónicas y trastornos mentales graves.

1

Alteración del Eje Hipotálamo-Hipofisis

Desregulación de la respuesta al estrés, llevando a la disminución del cortisol.

2

Riesgo de Depresión

El Burnout crónico es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos depresivos.

3

Síndrome Metabólico

Aumento de la probabilidad de desarrollar obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión.

4

Enfermedades Cardiovasculares

Mayor riesgo de infartos, arritmias y otras afecciones del corazón.

5

Pensamientos Suicidas

En casos extremos, el agotamiento puede llevar a ideación suicida.



El Burnout y su impacto en el Sistema de Salud.

Las consecuencias del Burnout trascienden al individuo, afectando la eficiencia, la seguridad y el ambiente laboral de todo el sistema de salud. Es un problema sistémico que requiere soluciones sistémicas.

Mayor número de errores médicos

La fatiga y el agotamiento incrementan la probabilidad de fallas en la atención.

Reducción en la calidad del servicio

La despersonalización afecta la empatía y la comunicación con los pacientes.

Aumento del ausentismo

Los profesionales se ven obligados a tomar más días libres por enfermedad o agotamiento.

Desmotivación generalizada

El ambiente laboral se deteriora, afectando la moral y el compromiso del equipo.

Problemas interpersonales

El cinismo y la irritabilidad pueden generar conflictos entre colegas y con otros profesionales.

Éxodo de talentos

Profesionales valiosos abandonan la práctica clínica, agravando la escasez de personal.



BIBLIOGRAFIA.

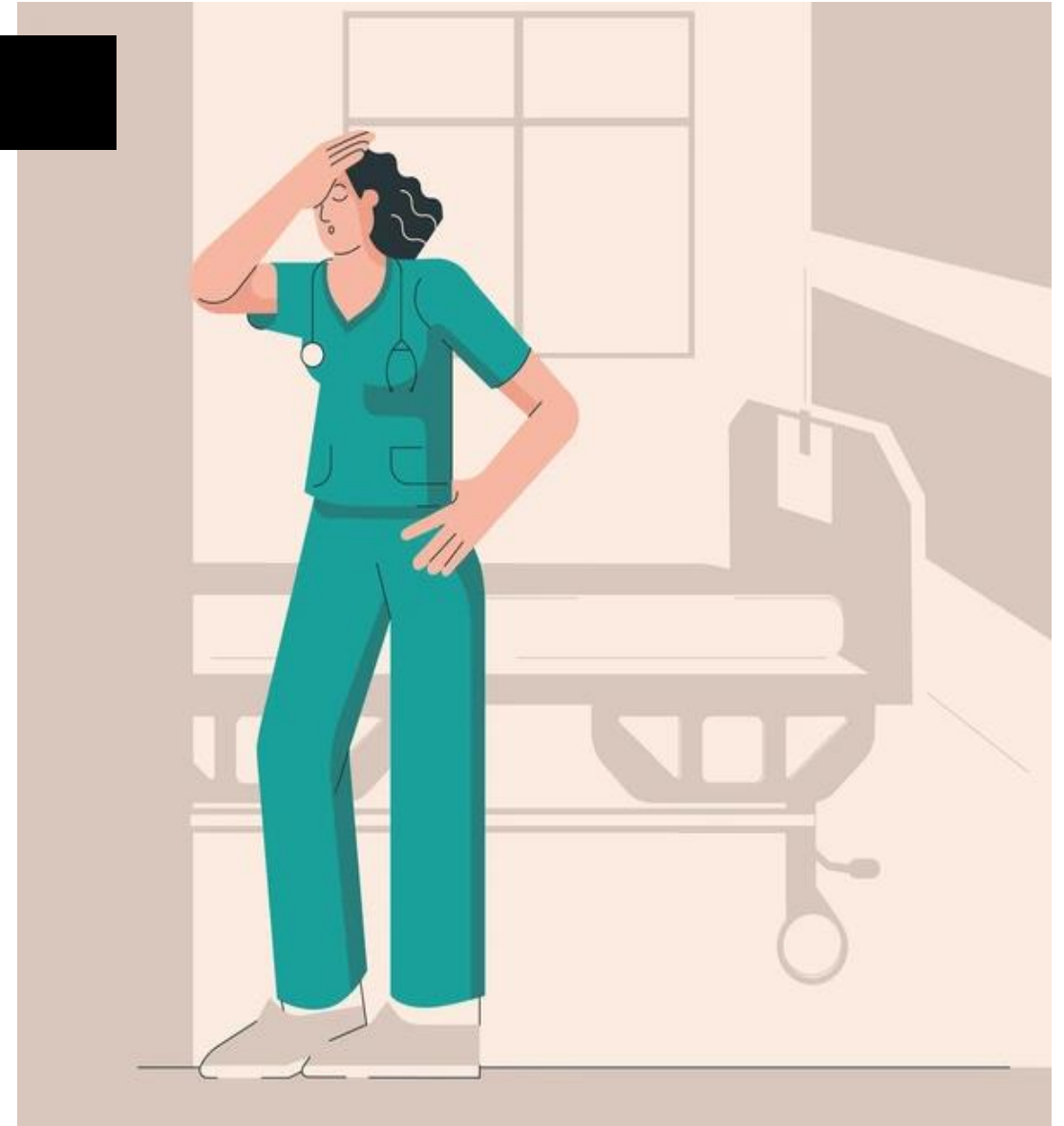
Physician Stress and Burnout, 2019.
<https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2019...>

Burnout, Drop Out, Suicide: Physician Loss in Emergency
Medicine, 2019.
DOI: 10.5811/westjem.2019.4.40970

Prevalence of Burnout Among Physicians, 2018.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/arti...>

Physician Burnout: Causes, Consequences, and Cures, 2018.
<https://doi.org/10.14503/THIJ-18-6842>

El síndrome de desgaste profesional Burnout en médicos
mexicanos, 2008.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/facm...>





Oscar Amado Armenta Mtz.

229 934 0400

oarmenta@veracruz.gob.mx

CODAMEVER



Gracias