

# Síndrome de Burnout

(*Burnout syndrome*, respuesta de agotamiento al estrés, *surmenage*, SDO)



**Félix J. Fojo, MD**  
felixfojo@gmail.com  
ffojo@homeorthopedics.com

Considerado el más brillante especialista joven de la institución, el Dr. López era cada vez más solicitado en los salones quirúrgicos, en las unidades intensiva e intermedia, en el cuerpo de guardia, en las salas de hospitalización y en los muchos vericuetos de la organización intrahospitalaria. Decenas de pacientes lo esperaban dos veces por semana en agotadoras sesiones de consulta externa. La actividad académica, que le gustaba en especial, era cada vez más exigente.

La presión asistencial, docente y administrativa, que en principio él asumía con entusiasmo, se fueron convirtiendo poco a poco en una carga laboral que rebasaba su capacidad, profesional y humana. Así, su habitual salud física y mental –de hierro hasta ese momento– comenzó a fallar y a desmoronarse. Primero fue el rechazo casi incapacitante a levantarse temprano en la mañana para acudir a su hospital. Luego aparecieron migrañas, irritabilidad constante, insomnio, falta de concentración, dispersión mental, olvidos involuntarios, marcada disminución de la actividad sexual, deterioro de su hasta entonces elegante apariencia personal, quejas y ataques de ira ante problemas nimios, catarros y gingivitis frecuentes, aversión a estudiar y una cierta y creciente hostilidad hacia sus pacientes, alumnos, residentes, empleados y superiores; algo totalmente inédito hasta entonces.

El sentimiento de incompreensión por parte de sus compañeros de trabajo, esposa e hijos y una cada vez mayor y exigente necesidad de relajarse con el alcohol y dosis al alza de benzodiazepinas lo llevaron, por suerte para él, a comprender que seguir negándose a aceptar la realidad no conduciría a nada. Algo estaba marchando muy mal y debía tomar cartas en el asunto. Entonces, con el apoyo de su esposa, del jefe de su servicio y de algunos compañeros, solicitó ayuda profesional. El diagnóstico era sencillo. El doctor López constituía un caso claro del denominado Síndrome de Burnout. ¿Qué es esto?

La primera descripción del síndrome (1969), en policías y alguaciles, la hizo el Dr. H. B. Bradley en los Estados Unidos. En 1974, el psiquiatra estadounidense Herbert Freudenberger lo estudió a fondo en personal sanitario que laboraba con pacientes drogadictos y le dio nombre partiendo de la novela del británico Graham Greene *A Burn-Out Case*. Lo definió como un proceso paulatino de agotamiento psíquico en el que los afectados pierden interés en su trabajo, disminuye su sentido de responsabilidad y pueden llegar a depresiones profundas que pueden poner en peligro incluso la vida. Se caracteriza por el cansancio emocional, falta de iniciativa, impotencia afectiva, despersonalización y carencia de realización personal.

Los denominados síndromes postvacacionales, el síndrome del domingo (miedo al lunes) y el presentismo patológico están estrechamente interconectados con el *burnout*. Se discute si este síndrome es en realidad una enfermedad o solo un problema laboral. Aunque la depresión juega un papel, se aprecian diferencias significativas. El consenso es que se trata de un trastorno adaptativo crónico con crisis de agudización. El paciente típico del síndrome es joven, presenta una marcada necesidad de control y posee una gran ambición y autoexigencia y una baja tolerancia al fracaso.

Si bien cualquier trabajador puede presentar este síndrome, la frecuencia de aparición en los profesionales de la salud es muy alta. El síndrome, en un mundo globalizado en el que muchos trabajos se encuentran en peligro debido al incremento de la tecnología, tiende a aumentar en todo el mundo.

El diagnóstico diferencial es sobre todo con la depresión y los trastornos de ansiedad. El seguimiento y el tratamiento de este síndrome deben ser conducidos por especialistas en salud mental y en medicina del trabajo. **G**