

## CARTA AL EDITOR

# La salud mental de los profesionales de la salud: problema olvidado y poco visible

Lester Byron Rodriguez Lazaro<sup>1,a</sup> 

<sup>1</sup> Médico Cirujano

<sup>a</sup> Maestro en Gestión de los servicios de la salud.

## The mental health of health professionals: A forgotten and overlooked issue

El profesional de la salud está sometido diariamente a situaciones estresantes y demandantes, de las cuales recibe un efecto negativo en su equilibrio psicológico. Constantes y numerosos estudios documentan la alta prevalencia de alteraciones psicológicas. Así, un estudio mexicano en el 2006 evaluó a 173 profesionales, médicos y enfermeros, y encontró que el 43,2 % presentaba alta prevalencia de despersonalización y por lo menos el 41,4 % de agotamiento emocional <sup>(1)</sup>. Además, cuando se evaluó la salud mental de 178 trabajadores sanitarios de atención primaria de España durante el 2014 se halló un 39,3 % con síndrome de *burnout*, prevaleciendo el género masculino, ser empleado urbano y la carga laboral, como factores asociados <sup>(2)</sup>.

Estos datos se elevaron durante la pandemia por la COVID-19 y sus efectos. Un estudio chileno en el 2020 evaluó a 125 trabajadores sanitarios y encontró que el 74 % padecía de ansiedad <sup>(3)</sup>. El estrés laboral, además, constituye una causa influyente en el bienestar mental de los profesionales sanitarios. En este sentido, el trabajo excesivo, la ausencia de apoyo emocional y las largas jornadas laborales son los desafíos a los que se enfrentan <sup>(4)</sup>, pues la naturaleza misma del trabajo en el sector de la salud puede ser emocionalmente agotadora, como las situaciones traumáticas en la muerte de pacientes, la presión en la toma de decisiones difíciles y la responsabilidad de salvar vidas <sup>(5)</sup>.

La salud mental del personal de salud requiere atención urgente, la implementación de programas de apoyo psicológico, desarrollo de culturas de apoyo y reconocimiento, valoración de la carga laboral razonable en el marco del trabajo saludable <sup>(6)</sup>. De esta manera, el trabajador sanitario no se deslinda de su condición frágil y necesaria de atención como un elemento humano susceptible de padecer las patologías que atiende en otros seres humanos.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha trabajado en el descarte de problemas de salud mental. En su informe *Salud mental en el lugar de trabajo* <sup>(7)</sup>, la OMS enfatizó la necesidad de políticas enfocadas y la implementación de programas para el equilibrio mental de las personas.



### Los enfoques consideran

1. Implementar programas de apoyo psicológico: ofrecer servicios de asesoramiento, terapia de grupo y actividades de autocuidado. De esta manera, los programas de intervención psicológica en el lugar de trabajo reducirán los niveles de estrés y mejorarán la salud mental del personal sanitario <sup>(6)</sup>.

**Citar como:** Rodriguez Lazaro LB. La salud mental de los profesionales de la salud: problema olvidado y poco visible. Rev Peru Cienc Salud. 2024; 6(1):45-6. doi: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.1.447>

### Correspondencia:

 Lester Byron Rodriguez Lazaro  
 Trujillo, Perú.

 Sin información  
 patricio0214@gmail.com

2. Cultura de solidaridad y apoyo: crear un ambiente en el que los trabajadores de la salud se sientan seguros y cómodos al hablar sobre su salud mental; además, la percepción de un mayor apoyo social en el lugar de trabajo reduce los índices de ansiedad y depresión en el personal sanitario <sup>(7)</sup>.
3. Implementar la formación en habilidades de afrontamiento: manejar mejor el estrés reduce el riesgo de presentar alteraciones de su salud mental. Esto puede incluir técnicas de relajación, meditación y estrategias de resiliencia <sup>(7)</sup>.
4. Pautas para el manejo del binomio trabajo-vida personal: garantizar que el trabajador sanitario cuente con tiempo suficiente para su descanso y recuperación. Esto puede incluir horas de trabajo flexibles, políticas de licencia adecuadas y programas de apoyo para el equilibrio trabajo-vida personal <sup>(7)</sup>.
5. Mejorar las condiciones de trabajo: proporcionar recursos adecuados, reducir la carga de trabajo excesiva y garantizar un entorno seguro y saludable <sup>(6)</sup>.

Es necesario, además, que las autoridades de las instituciones sanitarias reconozcan la salud mental del trabajador sanitario como un indicador intrínseco de su desempeño y la calidad de su trabajo. Un problema poco visible, pero de monitoreo constante debido al acercamiento íntimo con el cuidado de los pacientes que se atiende, sus patologías y el entorno de familia <sup>(8)</sup>.

Por lo tanto, el autoreconocimiento de las necesidades de atención ante los problemas de salud mental requiere de la recepción consciente, pertinente y sensible, que resalta la empatía laboral, la comprensión y el apoyo entre compañeros.

El desafío de los entornos profesionales de la salud actual consiste en promover la salud mental de los profesionales sanitarios con estrategias, con calidez, con humanidad y con el respeto que se le debe a todo paciente.



## REFERENCIAS

1. Curiel-García JA, Rodríguez-Moran M, Guerrero-Romero F. Burnout syndrome among health staff. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc* [Internet]. 2006 [Consultado el 10 de febrero de 2024];44(3):221-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16870115/>

2. Navarro-González D, Ayechu-Díaz A, Huarte-Labiano I. Prevalencia del síndrome del burnout y factores asociados a dicho síndrome en los profesionales sanitarios de Atención Primaria. *Semergen* [Internet]. 2015 [Consultado el 10 de febrero de 2024];41(4):191-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24857630/>
3. Urzúa A, Samaniego A, Caqueo-Urizar A, Zapata A, Irrázaval-Domínguez M. Salud mental en trabajadores de la salud durante la pandemia por COVID-19 en Chile. *Rev Med Chil* [Internet]. 2020 [Consultado el 10 de febrero de 2024];148(8):1121-7. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000801121&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000801121&script=sci_arttext)
4. Fuss I, Nübling M, Hasselhorn H, Schwappach D, Rieger MA. Working conditions and Work-Family Conflict in German hospital physicians: psychosocial and organisational predictors and consequences. *BMC Public Health* [Internet]. 2008 [Consultado el 10 de febrero de 2024];8(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18840296/>
5. Linzer M, Poplau S, Babbott S, Collins T, Guzman-Corralles L, Menk J, et al. Worklife and wellness in academic general internal medicine: Results from a national survey. *J Gen Intern Med* [Internet]. 2016 [Consultado el 10 de febrero de 2024];31(9):1004-10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27138425/>
6. Mingote-Adán JC, Pino-Cuadrado P, Sánchez-Alaejos R, Gálvez-Herrer M, Gutiérrez García MD. El trabajador con problemas de salud mental: Pautas generales de detección, intervención y prevención. *Med Segur Trab (Madr)* [Internet]. 2011 [Consultado el 10 de febrero de 2024];57:188-205. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2011000500012](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500012)
7. Organización Mundial de la Salud. La salud mental en el trabajo [Internet]. Ginebra: OMS [Consultado el 6 de febrero de 2024]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
8. Ramírez-Pereira M, Pérez-García E, Figueredo-Borda N. Salud mental en Enfermería: un grito urgente de auxilio. *Enferm Cuid Humaniz* [Internet]. 2022 [Consultado el 10 de febrero de 2024];11(1):1-2. Disponible en: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S2393-66062022000100001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S2393-66062022000100001&script=sci_arttext)

### Fuentes de financiamiento

La investigación fue realizada con recursos propios.

### Conflictos de interés

El autor declara no tener conflictos de interés.