

Estrés, agotamiento y depresión: nuestros médicos también están enfermos.



Los profesionales de la salud nos cuidan a diario, ¿pero quién les cuida a ellos? Los recortes han hecho mella en los principales valedores del sistema sanitario español. Hablamos con ellos.

Web SMA. Fuente: **VICE**
Enlace: <http://bit.ly/2pcS3sv>

Hoy ha entrado a las 8 de la mañana y sale a las siete de la tarde, solo un par de horas extra, que tampoco está tan mal. Gemma*, de 26 años, cumple su primer año de residencia en la unidad de pediatría del Hospital Vall d'Hebrón de Barcelona. Vive un sueño, ya que trabaja para cuidar la salud de los más pequeños en uno de los mejores hospitales de España, y desde que era niña fantaseaba con ello. El problema es la mochila que lleva puesta, invisible pero cargada de años de estudio, sacrificios y, para remacharlo, un brusco aterrizaje a la realidad actual del sistema sanitario español.

"No se nos prepara bien, se nos hace estudiar las cosas de memoria. Te piensas que eres listo por entrar en medicina, pero cuando llegas al hospital te meten una hostia. El ambiente puede ser hostil, y te hacen sentir una inútil, ves que la realidad nunca es tan teórica como te la pintan", me confiesa de madrugada. En un año ya ha vivido en sus carnes la presión, el estrés y la inseguridad que forman parte del día a día de la mayoría de facultativos, un cóctel de elementos que les convierte en víctimas tan vulnerables como los mismos pacientes.

"En verano estuve en un servicio que era una mierda. Un mes trabajando de ocho a ocho. Lo peor no era salir tarde, sino la sensación de descontrol, de no haber hecho bien el trabajo", explica sobre su paso por la UCI (Unidad de

Cuidados Intensivos) que es donde están los niños que se debaten entre la vida y la muerte. Difícilmente alguien te podrá preparar para enfrentarte a esto a diario y en solitario, pero eso fue precisamente lo que le ocurrió a ella y lo que le ocurre a muchos otros médicos novatos. "Una cosa es saber aprobar exámenes y otra saber trabajar en un hospital, varios compañeros están quemados o incluso deprimidos".

Según los **últimos datos** del Programa de Atención Integral al Médico Enfermo (PAIME), impulsado por la Organización Médica Colegial (OMC) y que ha atendido a casi 4.000 profesionales, más de un 60% de los casos que reciben están relacionados con problemas de salud mental. A nivel mundial, **según revela la American Medical Association (AMA)**, la depresión y los síntomas depresivos afectan a más de un 30% de los médicos residentes, a los que acaban de empezar, un grado de afección que no se reduce demasiado en etapas posteriores.

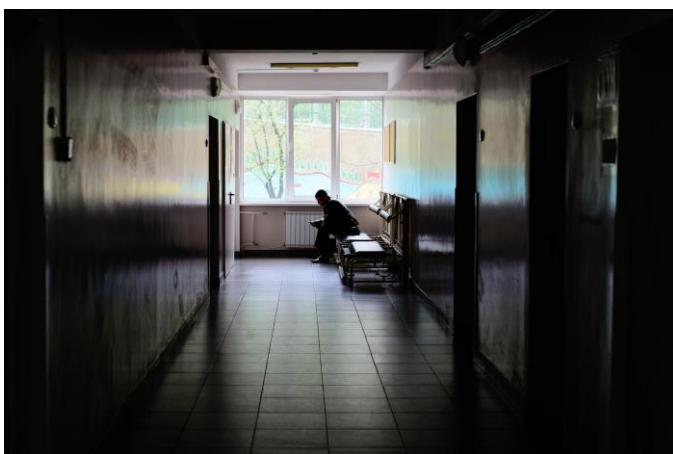


Foto de Nick Savchenko, [Flickr](#)

"¿Quién cuida al cuidador?", se pregunta **Pilar Bartolomé, secretaria de salud laboral de la Confederación Estatal de Sindicatos Médicos (CESM)**. "Se trata de una profesión que conlleva mucha presión. Los recortes han provocado tensión y sobrecarga laboral, factores que se suman a la importante carga psicológica que conlleva el trabajo por sí solo. Tratas con pacientes, que son personas y tienen sus vidas, y esa mochila de sufrimiento e implicación te la llevas a casa".

- Parece que para salvaguardar la sanidad pública hay que sacrificar la salud del trabajador sanitario

Bartolomé también apunta a la administración. "No nos hacen caso. Parece ser que la moneda de cambio es el trabajo de los sanitarios, que para salvaguardar la sanidad pública y el bien público, la salud de una persona que trabaja en la sanidad debe ser sacrificada", opina la experta del CESM. "Entre los médicos se suelen dar casos de presentismo, que implica que uno se cree que puede

con todo, que puede sacar cualquier problema adelante, pero al final pasa factura".

Jesús Candel dijo basta, reventó, hace cosa de un año y se sacudió su frustración a través de un vídeo. "Dije que me iba a casa, que no aguantaba más, que ya no podía vivir esto, que había que decir basta por cuestión de ética" recuerda. "Venía de una guardia en que dos pacientes mayores se me murieron en la consulta, no pude darles una cama y los tuve que sedar allí mismo. Llevaban más de una hora sépticos. Antes, cuando llegaba un paciente en ese estado, se le daba cama, tratamiento antibiótico urgente y mejoraba. Ahora no puedes tratar a todos a tiempo, y a veces se te pueden morir". Su mensaje caló, y la Junta de Andalucía **ha tenido que reabrir un hospital en Granada** gracias al movimiento ciudadano iniciado por este médico de urgencias granadino.

Es una pequeña victoria, pero el problema persiste y es la principal fuente de estrés y agotamiento de los médicos. El ciudadano ve las listas de esperas, la reducción de servicios y las corruptelas, pero sigue sin ver a las otras víctimas, a los propios médicos. "Una intenta hacer malabares con lo que tiene, pero encima la gente se te echa encima, eres la cara visible del sistema, y eso se hace durillo. Cuando atiendes a un paciente que lleva tres horas en urgencias, tú eres el que da la cara; no has parado ni para ir al baño en todo ese rato, pero eres el que recibes la bronca", lamenta Gemma.

- Hay sitios donde no se libran las guardias aunque es ilegal, y además está mal visto irse a casa

Ella hace guardias de 24 horas, aunque se siente más bien afortunada ya que en su unidad se respetan bien los períodos de descanso. "Hay especialidades y sitios donde no se libran las guardias, y aunque es ilegal se incumple igualmente. A la gente se la fuerza a quedarse, está mal visto irse a casa. Es algo muy frecuente", afirma esta residente. "Ante la precariedad laboral es difícil ser el primero en plantarse, entonces te tacharán de estar más preocupado de estas cosas que de ser un buen médico".



Imagen vía [Flickr](#)

La medicina, además de ser más vulnerable a trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, es una de las profesiones más aquejadas por el

síndrome de *burnout* (quemado), que identifica a las personas que padecen estrés laboral prolongado en el tiempo. Las especialidades que más sufren esta patología, según la AMA, son las emergencias y la medicina familiar. "Estás en urgencias y ves que tienes demasiados pacientes. Faltan enfermeros, médicos, medios... están recortando y este es nuestro principal motivo de estrés", defiende Candel. "Un médico de familia estaría tranquilo si pudiera ver a 25 pacientes y no a 60. La administración se aprovecha de la bondad de los profesionales, saben que lo van a dar todo igualmente".

Desde la **CESM** identifican varios frentes abiertos que pueden empeorar la situación en la sanidad y, en consecuencia, la salud de los médicos. La jubilación de la generación de los sesenta, que podría darse de golpe en menos de diez años y saturar todavía más el sistema, y la desigualdad de género en un sistema sanitario donde las mujeres representan un 60% del personal son algunas de las preocupaciones que cita Bartolomé. Otro problema es que "hay 17 maneras de hacer las cosas, porque cada comunidad tiene sus normas", así que lo de la unión hace la fuerza...

Hay, sin embargo, un elemento transversal en el análisis de los distintos actores: los recortes han hecho daño al sistema público, algo que repercute directamente a la salud de los ciudadanos pero también a la de los profesionales. La consecuencia más palmaria de todo esto es que salimos perdiendo (casi) todos.

**Gemma es un nombre inventado, VICE conoce la identidad real de la persona entrevistada.*