

Un estudio concluye que uno de cada cuatro médicos sufre síndrome de desgaste profesional o 'burnout'

23/04/2024

Un estudio llevado a cabo desde la [Escuela Nacional de Sanidad](#) del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) ha analizado la prevalencia entre médicos que trabajan en España del llamado síndrome de desgaste profesional o *burnout*. Las conclusiones del trabajo, realizado mediante un metanálisis de estudios observacionales y [publicado en la revista *Gaceta Sanitaria*](#) señalan que uno de cada cuatro médicos en España sufre *burnout* derivado del desempeño de su trabajo.



El síndrome de desgaste profesional o *burnout* es un trastorno derivado del estrés crónico que las personas pueden sufrir en su trabajo. Se caracteriza por tres síntomas o dimensiones principales: cansancio emocional, que genera agotamiento ante exigencias laborales por las que no se siente atractivo; despersonalización, que

provoca distanciamiento en el trato e incluso rechazo hacia las personas del ámbito laboral; y falta realización personal, que genera una actitud negativa hacia uno mismo y hacia el trabajo, acompañada de irritabilidad, baja productividad y escasa autoestima.

Los profesionales sanitarios, los médicos en el caso de este estudio, son una población con especial riesgo de padecer *burnout*, por el tipo de trabajo y la implicación emocional que requiere. Las consecuencias del *burnout* médico no se limitan a la salud de los trabajadores y trabajadoras, sino que también pueden afectar a la calidad de la atención sanitaria prestada y al funcionamiento de la organización laboral.

La investigación publicada en *Gaceta Sanitaria*, revista científica en acceso abierto de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria, cuenta con la participación de **Antonio Pujol de Castro**, médico residente de la especialidad de Medicina Preventiva y Salud Pública, del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, que durante su formación en la Escuela Nacional de Sanidad desarrolló el trabajo junto con **Ferrán Catalá-López**, científico titular de la Escuela Nacional de Sanidad y del CIBER de Salud Mental (CIBERSAM) del ISCIII, y también autor principal del trabajo. También colaboraron en el trabajo **Grecia Valerio Rao** y **Pablo Vaquero Cepeda**, médicos residentes de los hospitales Universitario Central de Asturias y Universitario de Salamanca, respectivamente, que también completaron en el ISCIII parte de su formación.

Los autores explican el porqué del estudio: "Pese a la enorme cantidad de estudios publicados sobre *burnout* en Medicina, hasta ahora no se habían realizado investigaciones que sintetizaran sistemáticamente todo el conocimiento disponible para determinar la prevalencia de *burnout* en médicos que desarrollan su actividad profesional en el Sistema Nacional de Salud español". Mediante una revisión sistemática con metanálisis que incluía búsquedas en múltiples bases de datos y bibliotecas científicas como PubMed/MEDLINE, Embase y PsycINFO, la investigación localizó 588 artículos y, tras cribar según los parámetros establecidos en el protocolo del estudio, se incluyeron 67 estudios en los que habían participado más de 16.000 médicos.

Dimensiones diagnósticas, variables y subgrupos

Los resultados del trabajo arrojan una prevalencia de desgaste profesional o *burnout* del 24 por ciento en profesionales médicos. También se observó que los porcentajes de *burnout* pueden diferir según el número de dimensiones clínicas utilizadas para diagnosticar este síndrome. Por ejemplo, analizando los estudios que utilizan las tres dimensiones para el diagnóstico, el porcentaje se sitúa en un 18%. Los estudios que contabilizan dos de las tres dimensiones elevan la

prevalencia al 29%, y los que sólo refieren una única dimensión la cuantifican en el 51%.

La investigación también ha analizado diversas variables y subgrupos, según la calidad de los estudios revisados, el ámbito de trabajo, la categoría profesional, la especialidad médica ejercida y momento de realización del estudio con respecto al inicio de la pandemia de COVID-19. No se han observado cambios estadísticamente significativos en las prevalencias de *burnout* según estas variables.

Los autores señalan que este trabajo confirma "una alta prevalencia del síndrome de *burnout* en médicos que trabajan en España", y apuntan que estos resultados "pueden contribuir a conocer mejor la carga asociada al síndrome de desgaste profesional entre médicos y al diseño de futuros estudios que sigan aportando conocimiento en torno al *burnout* en profesionales médicos". Además, recomiendan seguir aplicando y consolidando "estrategias para prevenir y mitigar esta situación".

Entre las medidas que podrían ayudar a combatir el *burnout* están los cambios en los patrones laborales, con más descansos, evitar trabajo fuera del horario laboral y conciliación con la vida personal; el desarrollo de herramientas de gestión emocional, el fomento del soporte social por parte de compañeros de trabajo, familia y amigos, y la diversificación laboral con posibilidad de realizar diferentes tareas. También hay que tener en cuenta el origen del *burnout* y el tipo de profesional al que afecta; por ejemplo, en profesionales del ámbito de la atención primaria suele relacionarse más con el trato a los pacientes, y en médicos residentes, con las características propias de esta etapa formativa.

El estudio se ha publicado **junto con un editorial** escrito por Vicente Ortún, economista de la salud y profesor emérito de la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona, en el que reconoce que "el *burnout* en profesionales sanitarios es un epifenómeno de la organización sanitaria." Ortún añade: "Se trataría de cambiarla para que no se convierta en una fábrica de agotamiento y desgaste profesional.

La Escuela Nacional de Sanidad del ISCIII, fundada en 1924, es la Institución más antigua dedicada a la formación de profesionales de la salud pública en España. Tiene como misión contribuir al desarrollo y mejora del Sistema Nacional de Salud por medio del desarrollo de programas de formación e investigación en las áreas de conocimiento de la salud pública. Su actividad principal es la enseñanza de postgrado y sus programas de formación, como el Máster de Salud Pública, basándose en actividades de investigación del personal de la Escuela y

de otros centros del ISCIII, para transferir avances y progresos a la práctica y la acción.

- Referencia del artículo: *Pujol-de Castro A, Valerio-Rao G, Vaquero-Cepeda P, Catalá-López F. Prevalencia del síndrome de burnout en médicos que trabajan en España: revisión sistemática y metaanálisis. Gac Sanit. 2024. ISSN 0213-9111. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2024.102384>.*

- Referencia del editorial: *Ortún V. Desgaste profesional: tiempo para la política sanitaria. Gac Sanit. 2024. ISSN 0213-9111. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2024.102389>.*