

valor del niño a ojos de sus padres. De esa manera, aprenderá a no rendirse enfermo de ansiedad.

Quizás eso le abrirá incluso las puertas hacia el éxito. Numerosas celebridades destacan sus fracasos. Así, el jugador de baloncesto Michael Jordan ha explicado en público: «Fallé, fallé una y otra vez en mi vida. Y es por eso que lo logré». Asimismo, Thomas Edison, quien llevó a cabo numerosos ensayos infructuosos antes de desarrollar la bombilla eléctrica, afirmó: «No he fallado miles de veces, he logrado miles de intentos que no han funcionado». ★

PARA SABER MÁS

Infant behavioral inhibition predicts personality and social outcomes three decades later. A. Tang et al. en *PNAS*, vol. 117, n.º 18, págs. 9800-9807, 20 de abril de 2020.

EN NUESTRO ARCHIVO

Ventajas de los yerros. Henry L. Roediger III y Bridgid Finn en *MyC*, n.º 54, 2012.

Gestionar los errores. Anna Gielas en *MyC*, n.º 65, 2014.

COVID-19

Los trastornos del sueño incrementan el desgaste profesional en los sanitarios

La pandemia de la COVID-19 ha aumentado los casos de *burnout* entre el personal médico. El tratamiento de las alteraciones del sueño podría ser clave para prevenir el síndrome en este colectivo

Alfredo Rodríguez Muñoz y Antonio Vela Bueno



En la actualidad, un elevado porcentaje de sanitarios sufre síntomas de desgaste profesional o *burnout*: estrés, agotamiento, ansiedad y problemas para dormir. Según una investigación dirigida por Binal Kancherla, de la Universidad de Texas, casi el 50 por ciento

de los médicos afirma que padece síntomas de agotamiento. Asimismo, un reciente estudio llevado a cabo por el Colegio de Médicos de Barcelona revela que una cuarta parte de los facultativos se ha planteado dejar la profesión.

El síndrome de desgaste profesional se caracteriza por tres síntomas básicos: sensación de cansancio extremo o agotamiento emocional, sentimientos negativos o cinismo con respecto al trabajo y reducción de la eficacia profesional. Este padecimiento no surge de forma súbita; por lo general, es un proceso de desgaste continuo a causa de la exposición a un estrés en el contexto laboral.

Los trabajadores del ámbito asistencial son uno de los colectivos profesionales más afectados a causa de sus condiciones laborales, las cuales implican, entre otros aspectos, dedicación a turnos, horarios prolongados y nocturnos y una enorme presión asistencial y burocrática. Por otro lado, estas circunstancias laborales dificultan gozar de una vida familiar y social satisfactorias, lo que puede actuar como un factor de riesgo añadido.

Durante la pandemia de la COVID-19, al incremento en la presión asistencial se le ha unido el temor a enfermarse y a convertirse en fuente de contagio para los demás. Este escenario parece propicio para que aumenten los problemas de salud mental en los sanitarios.

El sueño, esencial contra el estrés

Durante los últimos años, diversas investigaciones han mostrado la importancia del sueño en la perpetuación del desgaste profesional. La falta de sueño, el agotamiento y la salud se encuentran estrechamente entrelazados. En este sentido, Leif Söderström, del Instituto Karolinska, junto con otros investigadores constataron en 2012 que la falta de sueño (menos de 6 horas diarias) aumentaba el riesgo de presentar síntomas relacionados con el desgaste profesional. Estos datos se mantenían incluso tras controlar el efecto de las condiciones de trabajo. De manera similar, en 2008, nuestro equipo halló que la prevalencia del insomnio entre los médicos de atención primaria de Madrid con altos niveles de síndrome de desgaste profesional triplicaba las tasas del resto de los facultativos.

Los escasos estudios que han analizado la relación entre el síndrome del «trabajador quemado» y el sueño sugieren que son los trastornos del sueño los que predicen el desgaste profesional, y no a la inversa. De esta manera, las personas con problemas para dormir presentan una activación del sistema de respuesta al estrés, lo que se traduce en un estado de hiperactivación psicofisiológica. De este modo, aumenta la actividad de diversos indicadores del sistema vegetativo y neuroendocrino en respuesta al estrés: entre otros síntomas, se incrementan la frecuencia del pulso, la temperatura corporal, la secreción de catecolaminas (adrenalina, noradrenalina y dopamina), así como la liberación de las hormonas adrenocorticotrófica, liberadora de corticotropina y cortisol. Por otro lado, la corteza cerebral también refleja dicho estado de hiperactivación, según sugieren distintos estudios. En el caso de los sanitarios, parece que la desincronización de los ritmos circadianos y los trastornos del sueño podrían explicar la relación

LOS AUTORES

Alfredo Rodríguez Muñoz es profesor titular en el Departamento de Psicología Social, del Trabajo y Diferencial en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.

Antonio Vela Bueno trabaja en el Departamento de Psiquiatría y Centro de Investigación del Sueño de la Universidad Estatal de Pensilvania.

entre las condiciones de trabajo y el desgaste profesional, como mostraron en 2017 los científicos Sharon Toker y Samuel Melamed, de la Universidad de Tel Aviv, a través de una revisión.

Por esta razón, para prevenir el síndrome de desgaste entre los profesionales de la salud y evitar que los posibles síntomas empeoren y evolucionen hacia problemas psicopatológicos, debería incidirse en la mejora de la calidad del sueño de este colectivo. Existen diversas psicoterapias centradas en disminuir la hiperactivación psicofisiológica, entre ellas, la regulación emocional, la inoculación de estrés (método cognitivo-conductual para adquirir destrezas de afrontamiento al estrés), la psicoeducación y la higiene del sueño. Sin olvidar el tratamiento farmacológico. Pero este tipo de intervenciones deben complementarse con la mejora de las condiciones laborales. No solo se encuentra en juego la salud de los sanitarios, sino también la calidad asistencial. ★

PARA SABER MÁS

Insomnia and sleep quality among primary care physicians with low and high burnout levels. Antonio Vela-Bueno et al. en *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 64, n.º 4, págs. 435-442, abril de 2008.

Sleep physiology in recovery from burnout. M. Ekstedt, M. Söderström y T. Åkerstedt en *Biological Psychology*, vol. 82, n.º 3, págs. 267-273, diciembre de 2009.

Insufficient sleep predicts clinical burnout. M. Söderström et al. en *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 17, n.º 2, págs. 175-183, 2012.

Sleep, fatigue and burnout among physicians: an American Academy of Sleep Medicine position statement. B. S. Kancherla et al. en *Journal of Clinical Sleep Medicine*, vol. 16, n.º 5, págs. 803-805, mayo de 2020.

EN NUESTRO ARCHIVO

Quemarse por el trabajo. L. Hernández Martín en *MyC*, n.º 40, 2010.

Efectos cerebrales de la falta de sueño. Eva María Elmenhorst y David Elmenhorst en *MyC*, n.º 96, 2019.

COVID-19: Insomnio, depresión y ansiedad en el personal sanitario. Yvonne Buchholz en *MyC*, n.º 102, 2020.