



El papel moderador de las variables sociodemográficas y las relacionadas con el trabajo sobre el síndrome de desgaste profesional y los niveles de salud mental de médicos residentes mexicanos

Introducción

De acuerdo con reportes de la literatura, los estudiantes de medicina, los pasantes y los residentes se encuentran entre las poblaciones que experimentan mayores niveles de estrés y altos grados de desgaste profesional, depresión y ansiedad. Estos profesionales fueron, a nivel mundial, de los más afectados durante la pandemia de COVID-19.

A pesar de existir gran cantidad de información sobre el síndrome de desgaste y las alteraciones de salud mental en estudiantes de medicina y residentes, muchos de los resultados encontrados no son concluyentes. El objetivo del presente estudio fue investigar el impacto que tienen diferentes variables sociodemográficas, incluyendo el sexo, el estado civil, la presencia de alguna enfermedad física o mental y el año de residencia sobre los niveles de síndrome de desgaste profesional y los indicadores de salud mental en médicos residentes mexicanos, con el propósito de adaptar intervenciones psicoeducativas dirigidas a esta población y aumentar su bienestar.

Síndrome de desgaste y salud mental en médicos residentes

Los residentes de medicina son 2.5 veces más susceptibles a experimentar altos niveles de desgaste en comparación con los médicos adscritos, particularmente en lo emocional y la despersonalización. Algunos factores asociados con esta condición son el deber estar disponibles durante períodos de 24 horas y la falta de los recursos necesarios para la atención de los pacientes.

También se han explorado otras variables como el sexo, la presencia de enfermedades crónicas, la soltería, el año de residencia, el campo médico y la falta de reconocimiento positivo o las humillaciones por los médicos de mayor rango. La pandemia de COVID-19 vino a agregar otros factores estresantes como la falta de equipo de protección y el miedo de infectarse por COVID-19 o de infectar a sus familiares, aumentando su vulnerabilidad.

A nivel mundial, los estudiantes y residentes de medicina representan una población de riesgo para depresión y ansiedad, con una prevalencia de hasta el 90% de los casos estudiados.

Resiliencia en el entorno de residencia

Estrategias que han demostrado reducir los niveles de desgaste entre los médicos residentes, incluyen las que están orientadas a la resolución de conflictos en el lugar de trabajo, el fomento del desarrollo de la vida personal, el tomar tiempo libre y la participación en programas de bienestar.

Sin embargo, para lograr una reducción en los factores estresantes en el entorno laboral y crear un ambiente más saludable de trabajo, tomando en cuenta las necesidades del individuo, es importante explorar el papel de los factores sociodemográficos que han demostrado moderar la prevalencia del síndrome de desgaste profesional y los indicadores de salud mental en los médicos residentes.

Método

Este estudio formó parte de un programa de intervención psicoeducativa dirigido a apoyar a los residentes durante la segunda ola de la pandemia de Covid-19. Los datos corresponden a los resultados de un tamizaje realizado a través de una encuesta transversal contestada en línea, para evaluar los niveles de desgaste profesional y la salud mental en esta población. Los resultados se utilizaron para desarrollar infografías, basadas en las implicaciones prácticas de este estudio y centradas en las necesidades de los residentes.

La muestra consistió en 201 médicos residentes entre 25 y 41 años, que estaban rotando en hospitales públicos adscritos a la Secretaría de Salud de la Ciudad de México, con un 63% de mujeres; 77% eran solteros y la distribución por año de residencia fue como sigue: 25% de 1er. año, 30% de 2do. año, 27% de 3er. año y 9% de 4to. y 5to. año.

Se solicitó a los residentes contestar una encuesta de datos sociodemográficos y posteriormente responder el Inventario de Salud Mental (MHI) y la Escala de Desgaste Ocupacional (EDO).

Resultados

Las correlaciones entre el nivel de desgaste y los indicadores de salud mental fueron variables, con efectos de moderados a altos. El efecto más grande se encontró entre el índice global de salud mental y la puntuación total de desgaste.

En relación con el sexo, los hombres obtuvieron una puntuación más alta en las variables de afecto positivo, satisfacción con la vida y despersonalización. Las mujeres tuvieron puntuaciones mayores en depresión y agotamiento. A pesar de las diferencias, los tamaños del efecto fueron de pequeña magnitud.

Con respecto al estado civil, el grupo de solteros tuvo puntaje más bajo en el MHI y en los indicadores de bienestar y más alto en los indicadores de angustia, con un tamaño del efecto de mediano alcance.

Así mismo, en el grupo de personas sin enfermedades físicas o psicológicas previas, el puntaje resultó más alto en el indicador de bienestar y más bajo en los de angustia y de agotamiento emocional.

Al tomar en cuenta el año de residencia, el grupo de primer año puntuó más bajo en el MHI y en los niveles de satisfacción con la vida y más alto en los niveles de angustia, ansiedad, depresión, pérdida de control conductual/emocional y agotamiento en general, con un tamaño del efecto pequeño.

Efectos moderadores

Al analizar los efectos del desgaste profesional sobre los subíndices de bienestar o malestar, se encontró que el nivel de desgaste tiene un efecto negativo sobre el bienestar y un efecto positivo sobre el malestar psicológico.

La evaluación de los efectos moderadores como sexo, estado civil y presencia de alguna condición física o psíquica entre los residentes de 1° y 2° y de 1° y 3° año, mostró un efecto moderador que afecta la relación entre los niveles de desgaste profesional, de bienestar y de angustia; sin embargo, ninguno de los puntajes fue estadísticamente significativo.

Recomendaciones prácticas

Es posible revertir la situación de desgaste de los médicos residentes a través de intervenciones individuales que proporcionen herramientas de autocuidado y acciones orientadas a mejorar las condiciones de trabajo.

La presente investigación destacó que los médicos residentes presentan un alto grado de desgaste emocional, niveles de ansiedad importantes y disminución en el afecto positivo.

Para ayudar a los residentes de medicina a superar el desgaste emocional, los autores recomiendan utilizar estrategias centra-

das en la resolución de problemas y en el desarrollo de buenas prácticas, trabajar en la formación de equipos de trabajo enfocados en identificar y resolver las dificultades más comunes entre los estudiantes. Así como, es importante garantizar y generar espacios físicos adecuados donde los médicos residentes puedan descansar o desconectarse mentalmente de las tareas laborales para lograr un ambiente de trabajo positivo.

Para disminuir la ansiedad no patológica, se sugieren intervenciones efectivas que pueden incluir técnicas de relajación muscular, respiración diafragmática y atención plena, así como, brindar acceso por parte de las instituciones a servicios de salud mental cuando sea necesario.

Para aumentar los niveles de afecto positivo se recomienda promover el agradecimiento, el aprecio y el autorreconocimiento entre colegas y compañeros, reconocer los aciertos, en lugar de hacer hincapié en los errores y utilizar la retroalimentación positiva en lugar de las prácticas de enseñanza punitivas.

Josefa Cavazos Olivo

Bibliografía

Dominguez-Espinosa, A. D. C., Montes de Oca-Mayagoitia, S. I., Sáez-Jiménez, A. P., de la Fuente-Zepeda, J., & Monroy Ramírez de Arellano, L. (2022). The moderating role of sociodemographic and work-related variables in burnout and mental health levels of Mexican medical residents. *PloS One*, 17(9), e0274322. doi: 10.1371/journal.pone.0274322

No hay nada como el hogar, Kriadex® ha regresado

clonazepam

Variedad de presentaciones nuevamente disponibles.



Agradable sabor a plátano

Tabletas birranuradas

Anapsique®
Amitriptilina

Tan esencial que
SIGUE VIGENTE

Recomendado como 1ª línea de tratamiento para la profilaxis de cefalea tensional.¹



Birranurada

SSA 2309082002C00172

Referencia: 1. Sclipter C. Headache: Tension-Type Headache. FP Essentials. 2018 Oct;473:17-20. PMID: 30346680.



Talpramin®
Imipramina

EFICACIA QUE TRASCENDE

Efectivo en pacientes con depresión severa y depresión resistente.^{1,2}



Birranurada

SSA 2309082002C00177

Referencia: 1. Stahl S. (2020). Imipramine. In Prescriber's Guide: Stahl's Essential Psychopharmacology (p. 367-374). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/9781108921275.063; 2. Brujin JA, Molenaar P, Mulder PG, van den Broek WW. Depressed in-patients respond differently to imipramine and mirtazapine. Pharmacopsychiatry. 1999 May;32(3):67-92. doi: 10.1055/s-2007-979200. PMID: 10463374.