Diez mandamientos para el bienestar del anestesiólogo

Estudios recientes evidencian que más del 70 % de los médicos manifiestan no tener tiempo para desarrollar un balance adecuado entre su vida personal y laboral.

Alexandra Chaves Vega
Médica Anestesióloga, Magíster en Epidemiología Clínica
Miembro del Comité de Salud Ocupacional y Bienestar, S.C.A.R.E.

Bienestar es el estado de la persona cuyas condiciones físicas, mentales y espirituales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad; es un proceso dinámico que implica el autoconocimiento y la toma de decisiones saludables, lo que da como resultado un equilibrio entre las tres condiciones mencionadas.

La búsqueda del bienestar es una prioridad que debería ser reforzada desde nuestras clases en la facultad de medicina y durante la residencia en anestesiología, tiempo en el cual se forman el desarrollo y las actitudes de un profesional (1).

En esta era de la inmediatez, los límites entre trabajo y tiempo libre se han desdibujado y nos encontramos en una carrera centrada en el trabajo, en el hacer en vez del ser. Nuestra energía y tiempo no alcanzan para la introspección, el autoconocimiento y la definición de nuestras prioridades.

En la actualidad, los anestesiólogos enfrentamos muchos retos en el aspecto laboral. Estudios recientes evidencian que más del 70 % de los médicos manifiestan no tener tiempo para desarrollar un balance adecuado entre su vida personal y laboral (2).

Se ha escrito mucho sobre el síndrome de *burnout*, pero poco sobre resiliencia y equilibrio. Así pues, combinando 20 años de ejercicio de la anestesiología, que han implicado superar retos personales, y recomendaciones provenientes de la literatura, propongo los siguientes diez mandamientos para el bienestar del anestesiólogo.

1) Mantén las cosas en perspectiva:

Los anestesiólogos nos enfrentamos a escenarios difíciles todos los días, no solo en el ámbito de la complejidad de los casos, sino en el de nuestras relaciones interpersonales. El hecho de que la anestesiología implique un trabajo en grupo nos obliga a compartir no solo un espacio físico, sino unos valores comunes. La convivencia y las diferentes personalidades de cada integrante del grupo pueden hacer que un lugar de trabajo sea tóxico y hostil, lo que se refleja en el trato entre nosotros mismos y hacia los enfermeros y residentes.

Debemos conservar un horizonte claro a largo plazo, preocuparnos cada día más por implementar programas para mejorar la comunicación y el profesionalismo, evitar llevar estos eventos fuera de pro-

porción, y mientras haya un cambio en la resolución de conflictos, mantener la perspectiva.

2) Practica el optimismo y el agradecimiento:

La práctica de la gratitud da balance al trabajo duro y a las largas jornadas. El agradecimiento por la oportunidad que nos dieron de ser médicos, ser anestesiólogos y tener un trabajo donde todos los días se ayuda a las personas, se debe sumar a una visión optimista de nuestra vida; hay que centrarnos en lo que queremos y no en lo que tememos.

3) Toma tiempo para recargarte:

Para evitar los efectos negativos del estrés crónico y el síndrome de *burnout*, debemos tener periodos donde nos desconectemos por completo del trabajo y nos propongamos intencionalmente no pensar en cosas relacionadas con este.

Nuestra sostenibilidad depende de cómo recuperamos nuestra energía, pues el estrés crónico sin recuperación nos lleva a agotar todas nuestras reservas.

4) Establece límites:

Siempre suele creerse que se puede hacer más, puesto que en medicina nadie te dice que estás haciendo demasiado. En el mundo digital en el que vivimos, es fácil sentirnos presionados para estar disponibles las 24 horas del día, y por eso debemos establecer límites para nuestro bienestar. Silenciemos el celular y guardemos la bata. Lo más preciado que podemos entregar a nuestra familia es nuestro tiempo y completa atención.

5) Conéctate a ti mismo:

A través de nuestra conciencia individual, que involucra actitudes, sentimientos y pensamientos, tendremos la posibilidad de reconocer un cansancio extremo en nosotros y hacer algo al respecto; aquí radica la diferencia entre escoger opciones saludables y padecer el síndrome de *burnout*. Estar conectados a los valores más internos y a la espiritualidad nos brinda sustento ante la adversidad y una gran fuente de motivación y resiliencia, lo que nos permitirá reconectarnos con el propósito primario por el cual decidimos ser anestesiólogos. Hacer una pausa y estar presentes por completo en todos los momentos del día ha demostrado que reduce el *burnout* y nos ayuda a centrarnos en el aquí y el ahora (3).

6) Habla con tu jefe:

El lugar donde trabajamos también incide en nuestro bienestar. Cada uno de nosotros puede identificar las cosas que podrían funcionar mejor y que son causa de estrés.

El propósito de tener una conversación abierta con el jefe o coordinador no es quejarse ni dar a conocer una lista de agravios, sino presentar un plan con soluciones que nos lleve a mejorar los procesos, a fin de aumentar nuestro desempeño y bienestar en el trabajo.

7) No te resistas al cambio:

Los médicos no manejamos bien la incertidumbre o el cambio; muchos de nosotros tenemos rasgos de personalidad perfeccionista, obsesiva, controladora y compulsiva, no delegamos, pensamos que nadie más hará el trabajo tan bien como nosotros, y por eso nos resistimos al cambio, que es parte de la vida. En la teoría de la supervivencia de las especies, lo más importante es la capacidad de adaptación al cambio, y aceptar las circunstancias que no se pueden modificar nos enfoca en las que sí pueden cambiarse.

8) Desarrolla respuestas saludables:

En anestesiología no podemos cambiar el hecho de que en el día estemos sometidos a eventos que generan estrés. Pero lo que sí podemos cambiar es la manera como respondemos a esos eventos: en vez de intentar combatir la sensación de incomodidad producida por el estrés mediante el alcohol, la comida u otros elementos que implican comportamientos compulsivos, debemos escoger opciones más saludables e inteligentes. El ejercicio es una de las mayores herramientas contra el estrés; así también, el yoga, la música, la cocina, la jardinería, la lectura, el cine o,

en fin, cualquier actividad que descanse la mente y brinde bienestar de manera saludable es apropiada, y solo debemos ponerla en práctica.

9) Busca oportunidades para el autoconocimiento:

La vida nos enfrenta a diversas situaciones, como la pérdida de un ser querido, del trabajo, de dinero o de una relación significativa, y en ese sentido todos atravesamos por este tipo de situaciones.

Sin embargo, cuando se han experimentado pérdidas en la vida, las personas reportan haber aprendido en el proceso, desarrollan la espiritualidad, un mayor aprecio por su vida y la humildad que nos permite ser agradecidos con lo que tenemos.

10) Cuida de ti mismo:

Los médicos estamos acostumbrados a anteponer las necesidades de los demás a las nuestras. Por eso, dejamos este mandamiento para lo último, porque es el más importante y el que menos practicamos.

En anestesiología, debido a los horarios extremos que manejamos, en ocasiones salimos de la casa sin desayunar y encontramos que en el hospital hay pocas opciones saludables para ello, que debemos almorzar rápidamente y entre diferentes casos, y bajo la posibilidad y la sensación de que, mientras tanto, llegará alguna emergencia o un paciente a la sala. Cuando estamos de turno, la cena no es una prioridad, sino terminar el programa quirúrgico, lo que hace que no nos tomemos el tiempo necesario para disfrutar la comida o el momento. No obstante, en un mundo ideal, debemos propender por mantener la salud física con una dieta saludable, el suficiente descanso y ejercicio regular, prestando atención a las necesidades del cuerpo y de la mente.

Referencias bibliográficas

1. Eckleberry J, Van Dyke A, Lick D, Tucciarone J. Changing the conversation Fromm burnout to wellness: Physician wellbeing in residency training programs. Journal of Graduate Medical Education 2009. J Grad Med Educ. 2009 Dec;1(2):225-30. doi: 10.4300/JGME-D-09-00026.1.

2. Hambley C. What the GAP survey tells us about work- life balance. Physicians Practice. 2016 Sep. Disponible en: http:imaging.ubmmedica.com/all/editorial/physicianspractice/pdfs/GAP-Survey-SEP16.pdf

3. Krall E. Ten Commandments of Physician Wellness. Clin Med Res. 2014 Sep; 12(1-2):6-9.