



Shutterstock / sunlight19

## Los fisioterapeutas que confían en la ciencia tienen menos riesgo de acabar quemados en su trabajo

Publicado: 12 enero 2022 22:29 CET

### **Raquel Leirós Rodríguez**

Profesora Ayudante Doctor en Fisioterapia, Universidad de León

### **Antonio R. Moreno Poyato**

Profesor lector de Enfermería de salud mental, Universitat de Barcelona

### **Arrate Pinto-Carral**

Profesora de Fisioterapia, Universidad de León

### **María José Álvarez-Álvarez**

Profesora del Área de Fisioterapia. Miembro del grupo de investigación SALBIS., Universidad de León

### **Oscar Rodríguez Nogueira**

Profesor área fisioterapia, Universidad de León

El síndrome de estar quemado es un importante problema psicosocial producido en entornos de trabajo en los que la persona percibe gran estrés y falta de apoyos y recursos adecuados. Es especialmente prevalente en las profesiones sanitarias que están en primera línea de atención a pacientes.

Entre sus características destacan el cansancio emocional, la despersonalización y una baja realización personal. Provoca distanciamiento emocional y una menor respuesta ante las necesidades del paciente. Todo ello disminuye la eficacia de los tratamientos aplicados.

En profesionales sanitarios, este proceso se ha relacionado con un mayor consumo de alcohol y una menor satisfacción laboral, aumentando la intención de dejar el trabajo o jubilarse anticipadamente.

Evidentemente, todo ello conduce a una disminución de la productividad, que afecta a la comunicación y a la satisfacción del paciente, además de aumentar los errores médicos.

### **A mayor nivel de estudios, más cansancio**

Según un nuevo estudio llevado a cabo por investigadores del área de Fisioterapia y del grupo de investigación SALBIS de la Universidad de León, el colectivo de fisioterapeutas españoles sufre de manera importante este síndrome. Los resultados parciales han sido publicados en la *Journal of Personalized Medicine*.

En dicho estudio se revela que más del 70 % de los fisioterapeutas padece cansancio emocional. Además, más del 85 % sufre despersonalización y más del 80 % tiene un nivel de satisfacción personal en el trabajo deficiente. Particularmente, los que se dedican al ámbito privado experimentan este síndrome aún más.

Sin embargo, la variable que más influyó en el empeoramiento fue el nivel de estudios de los profesionales. Es decir, a más nivel de estudios (postgrado, máster o doctorado), más cansancio emocional se percibía. Esto podría deberse a tener que combinar estudios y trabajo.

Además, una elevada cualificación profesional unida a la imposibilidad de aplicar los conocimientos obtenidos (por limitaciones del puesto de trabajo o falta de tiempo) podría llevar a los fisioterapeutas al aburrimiento. Todo ello ocasionaría un descontento con la empresa, una de las fuentes principales del síndrome de estar quemado.

### **¿Cómo repercute en los pacientes?**

La empatía es una de las emociones que movilizan el deseo de ayudar a los otros. Es necesaria para construir relaciones satisfactorias en contextos de salud.

Sin embargo, los niveles de cansancio emocional y despersonalización que conlleva este síndrome en los fisioterapeutas provocan dificultad para comprender las emociones del paciente. Esto genera un distanciamiento emocional entre ambos.

Por otro lado, esta situación también genera estrés y angustia personal, que condicionan al profesional a tomar decisiones rápidas sin tiempo para la reflexión. Esto provoca acciones terapéuticas equivocadas.

Por último, la baja realización personal implica en el profesional una visión negativa de sí mismo. Esto tiene consecuencias tanto en las tareas intrínsecas de los fisioterapeutas como en su relación con los pacientes.

La confianza en uno mismo es requisito previo o un condicionante importante para generar confianza en el paciente. Un profesional sanitario que no cuente con tal cualidad podría tener dificultades para generar un vínculo adecuado.

### **Papel del conocimiento científico en esta situación**

Una de las acciones que ayuda a disminuir el riesgo de sufrir este síndrome es practicar tratamientos basados en evidencia científica. Los pacientes perciben estos métodos como efectivos y ventajosos y, paralelamente, el sanitario experimenta con ellos mayor sensación de dominio y autoeficacia.

Esto podría suceder porque, según muestran diversos estudios, los médicos con mayores niveles de estrés debido a la incertidumbre tienen un mayor riesgo de quemarse. Pero con el aumento de actuaciones y cuidados basados en la evidencia, el profesional disminuye la sensación de incertidumbre que conllevan gran parte de los tratamientos de salud.

Por otro lado, la actitud de los profesionales sanitarios hacia la práctica basada en la evidencia también mejora el vínculo con el paciente. Estos perciben que los fisioterapeutas están abiertos a explorar nuevos tratamientos, al diálogo y al cambio. Estos profesionales evitarían realizar juicios ante las críticas de sus acciones y tratarían de integrar nuevas opiniones.

Todos estos factores se han reconocido como importantes condicionantes que facilitan la relación terapéutica, ya que los profesionales que llegan a acuerdos sobre el tratamiento con sus pacientes son los que llevan a la práctica un mayor número de tratamientos basados en la evidencia.

Por lo tanto, una mayor actitud hacia la práctica basada en evidencia no solo mejora la satisfacción personal, sino que también provoca mejores relaciones terapéuticas.

En definitiva, los estudios muestran que los fisioterapeutas españoles sufren un elevado nivel de desgaste profesional. Este fenómeno reduce su capacidad de empatizar con sus pacientes y dificulta la instauración de una relación terapéutica de calidad.

Para evitar todo esto, la actitud positiva hacia los tratamientos basados en el conocimiento científico y la puesta en práctica de acciones basadas en la evidencia podrían disminuirlo y mejorar las relaciones entre los fisioterapeutas y sus pacientes.