

Síndrome de burnout: síntomas, tratamiento y cómo enfrentar esta enfermedad

 nationalgeographic.com/ciencia/2022/11/sindrome-de-burnout-sintomas-tratamiento-y-como-enfrentar-esta-enfermedad

November 18, 2022



"Me desperté llorando, con un mareo absurdo y sin fuerzas. No podía subir las escaleras de mi casa", recuerda la periodista Bruna Fioretti, de 40 años, a la que se le ha diagnosticado el **síndrome de burnout** (síndrome del "trabajador quemado", en español) una enfermedad cuya definición ha sido revisada recientemente por los países miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Dar con alguien que experimente o haya experimentado el burnout ya no es una rareza. Desde enero de 2022, con la **inclusión por parte de la OMS del síndrome de burnout en la 11ª edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)**, la afección pasó de ser descrita como un "estado de agotamiento vital" (que podría estar relacionado con cuestiones personales o familiares) al desgaste resultante del estrés crónico derivado del trabajo.

Actualmente, Bruna se está sometiendo a un tratamiento para erradicar los efectos del síndrome, que comenzó con **síntomas que podrían confundirse fácilmente con la ansiedad, como la presión constante en la cabeza, el sueño excesivo e incluso los**

dolores corporales.

“El trabajo ha alejado a esta persona de la vida social, por lo que necesita volver a ella. Volver a la actividad física, volver a pasar tiempo con amigos y familiares, dedicar tiempo a hobbies y actividades que generen placer”

Por: EDUARDO PERIN

PSIQUIATRA ESPECIALISTA EN TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Mientras avanza con su tratamiento para volver a sentirse bien, comparte en las redes sociales la experiencia de haber atravesado la etapa más intensa del *burnout*. Como periodista, su intención es alertar a otros sobre el problema. Durante el proceso de difundir, se dio cuenta de que no estaba sola en su diagnóstico. "Fue aterradora la cantidad de mensajes que recibí de gente que se identificaba conmigo", reflexiona.

Síndrome de burnout: ¿cómo identificarlo?

Según Eduardo Perin, psiquiatra especializado en terapia cognitivo-conductual del Ambulatorio de Ansiedad del Hospital de las Clínicas de la Universidad de São Paulo (USP), desde que el síndrome fue incluido en la Clasificación Internacional de Enfermedades, más personas han buscado atención psicológica y psiquiátrica por sus problemas relacionados al estrés laboral.

"Se habla más de *burnout*, por lo que muchas personas vienen a la clínica con esta sospecha. Pero no siempre la relación de los síntomas con el trabajo es clara para la persona, muchos aparecen con **síntomas de ansiedad o depresión** y, cuando se investiga el motivo de estos indicios, todos están relacionados con la profesión", sostiene el médico.

Para la OMS, existen tres signos principales de *burnout*:

- Sensación de cansancio o agotamiento de la energía;
- Aumento del desapego mental hacia el propio trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el mismo;
- Reducción de la eficacia profesional.

En el caso de Bruna, su diagnóstico no fue sencillo. Su cuerpo llevaba un año dando avisos, indicando que **el intenso ritmo de trabajo le estaba pasando factura**. "En octubre del año pasado me puse muy mal. Era una época en la que trabajaba demasiado y no paraba. Hasta que me estrellé", reconoce la periodista.

¿Cuáles son los síntomas del burnout?

Síntomas como la presión frecuente en la cabeza, la somnolencia excesiva o el insomnio, la falta de concentración, los mareos, la visión borrosa e incluso los cambios en la voz son algunos de los signos que experimentó la comunicadora.

Según Perin, los signos identificados por Bruna se encuentran entre los impactos físicos causados por el síndrome. Además de esto, el experto también menciona **taquicardia, falta de aire, temblores, sudoración, dolor en el vientre o en el pecho, desmayos, sensación de hormigueo en el cuerpo y olas de frío y calor**. Aun así, todos estos síntomas no abarcan todos los efectos de la enfermedad.

Al ser una enfermedad ligada al estrés, también se observan efectos psicológicos. El médico explica que, debido a la sobrecarga, la persona comienza a irritarse más y desarrolla cierta **aversión al trabajo** y a los compañeros y otros empleados. También hay síntomas depresivos, como desánimo, falta de voluntad y un cansancio exagerado.

"Fue como una depresión. No quería salir de la cama, no quería hacer nada, no podía concentrarme ni siquiera en las películas o los libros. Tenía la sensación de estar constantemente dopada, incluso mi voz se volvía menos nítida y lenta", cuenta Bruna Fioretti. "Pero como ya había tenido episodios depresivos en el pasado, sentí que era diferente porque estaba mucho más agotada".

Para Perin, la expresión *burnout*, que proviene del inglés y significa "quemarse por completo", refleja bien lo que sienten los pacientes: "La persona que sufre este problema tiene la sensación de haber agotado todas las energías", añade.

En enero de 2022, el la afección pasó de ser descrita como un "estado de agotamiento vital" (que podría estar relacionado con cuestiones personales o familiares) al desgaste resultante del estrés crónico derivado del trabajo.

Fotografía de Cory Richards

¿Qué causa el burnout?

Al tratarse de una enfermedad profesional, según la definición de la OMS, las causas del síndrome de *burnout* están necesariamente relacionadas con el trabajo. Pero no hay una sola razón para que una persona desarrolle el síndrome.

Como explica Fabiano de Abreu Rodrigues, doctor en psicología y neurociencias, miembro de la Sociedad Brasileña de Neurociencias, el *burnout* es multifactorial, y puede estar relacionado tanto con la forma en que la persona realiza sus tareas como con las condiciones de trabajo.

"A veces, la propia persona extrapola el límite de su organismo en busca de una alta productividad. Algo muy demandado en la actualidad es ser siempre productivo", dice Rodrigues.

Para el especialista, el *burnout* es frecuente en las personas que se ponen **metas inalcanzables** en su vida diaria. "Cuando un individuo pasa horas y horas realizando tareas y, al final del día, no puede alcanzar ese objetivo, puede presentar frustración y estrés, falta de voluntad para cuidar la salud, sensación de improductividad y fatiga crónica", agrega.

Según Perin, este comportamiento va a veces acompañado de entornos de trabajo poco saludables que aumentan la sensación de urgencia y frustración del empleado. "El *burnout* suele estar relacionado con casos de acoso moral dentro de la empresa, un jefe abusivo, entornos con muchas discusiones y exigencias para que los empleados produzcan de una determinada manera", advierte el psiquiatra.

En el caso de Bruna, como llevaba mucho tiempo recibiendo asesoramiento psicológico, pudo relacionar sus síntomas con su ritmo de trabajo: "**Me acostumbré a trabajar demasiado** y pensé que era normal, después de todo soy una persona inquieta por naturaleza. Pero solo vivía por y para el trabajo, anulando todo lo demás".

Otra cuestión que influye en el agotamiento profesional, según Rodrigues, es precisamente este proceso de anulación de uno mismo. "Para afrontar el trabajo, muchas veces la persona se aleja de la familia, de los amigos y pierde la capacidad de desconectar de las obligaciones, de las metas. Y esto provoca una acumulación de estrés que no se alivia".

¿Quién es más propenso al burnout?

En un artículo sobre el síndrome, publicado en la revista científica brasileña *Salud y Tecnología (Recisatec)* en noviembre de 2021, Rodrigues afirma que la afección se identifica con mayor frecuencia en determinadas profesiones, especialmente las que implican el contacto con otras personas, como **médicos, enfermeros, cuidadores y profesores**.

"Se trata de trabajos que requieren que los individuos se enfrenten a una presión constante. Por ejemplo, durante la pandemia de Covid-19, los casos de *burnout* en los profesionales de la salud crecieron ampliamente", informa el neurocientífico.

(Relacionado: [COVID-19: Dos años después, la evolución del coronavirus sigue sorprendiendo a los expertos](#))

Sin embargo, es posible trazar un perfil general de las personas más propensas a desarrollar este agotamiento crónico. De acuerdo a Perin, además de la profesión, las **personas con antecedentes de ansiedad o depresión pueden verse más afectadas por el estrés laboral**. Otro filtro que puede aplicarse es el relativo a la **edad y el género**.

El burnout afecta a los más jóvenes y a las mujeres

Según la experiencia clínica del psiquiatra, el grupo de edad más común en los casos de *burnout* es el **de 25 a 40 años**, edades en las que las personas son más activas en el mercado laboral. "Los índices de *burnout* son más bajos en las personas un poco mayores, quizá porque aprenden a afrontar el trabajo de una forma algo menos exigente", dice el médico.

En cuanto al género, Perin observa más casos en las mujeres, lo que puede explicarse por varios factores. "La primera es que las mujeres, en general, buscan más ayuda médica que los hombres, especialmente en el ámbito de la psicología y la psiquiatría. Otro factor es el machismo", resalta el experto.

"Las mujeres suelen ser las únicas responsables del cuidado del hogar y de los niños. Así que, además de la sobrecarga de trabajo, está la presión de las tareas domésticas, con poco espacio en la rutina para el ocio y la relajación", explica el psiquiatra. "En general, todavía faltan datos para afirmar con certeza que las mujeres tienen más *burnout* que los hombres. Pero estos factores no pueden ser ignorados", añade.

(Lee más: [Mujeres al frente de la crisis del COVID-19](#))

¿Existe un tratamiento para el burnout?

Bruna cuenta que, tras su diagnóstico, la recomendación médica fue **interrumpir sus actividades laborales**, lo que le resultó más sencillo en la teoría que en la práctica.

"Intenté 'aplazar el *burnout*', como si tuviera algún control sobre mi cerebro, y en lugar de frenarlo, lo aumenté", relata la comunicadora, quien añade: "Solo empecé a mejorar cuando me permití cambiar mi ritmo, cambiar mi vida".

Apartarse del trabajo es la principal pauta para tratar los casos de *burnout*, afirma Perin, pero a muchos les resulta difícil cumplirla: "Una característica de las personas con este trastorno es presentar una **hiperresponsabilidad** con el trabajo. Piensan "¿cómo puedo dejar de trabajar ahora?", como si fueran los únicos responsables del funcionamiento de la empresa o del sector".

Además, el experto sugiere que la persona que está siendo tratada por *burnout* debe, por recomendación médica, **volver a las actividades de ocio**. "El trabajo ha alejado a esa persona de la vida social, por lo que necesita retomarla. Volver a las actividades físicas, volver a pasar tiempo con los amigos y la familia, dedicar tiempo a las aficiones y actividades que generan placer".

Hoy en día, Bruna todavía no ha retomado completamente su trabajo, pero se siente mucho mejor y trata de hacer todo lo que sus médicos le han recomendado, a la vez que inspira a otros a cuidar sus ritmos.

"Comparto mi historia para ayudar a reconocer a las personas que pueden estar atravesando este proceso de agotamiento", dice. La comunicadora subraya que "el cuidado de la salud no debe olvidarse ni dejarse de lado mientras se busca el crecimiento profesional". Su experiencia demuestra que es posible que la vida personal y laboral vayan de la mano.