

El ‘burnout’ toma peso en la lista de dolencias de la OMS

El síndrome del trabajador quemado se sitúa en problemas asociados al empleo

Jessica Mouzo Quintáns

28 de mayo de 2019

El síndrome del trabajador quemado (*burnout*) figurará en la próxima Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un problema asociado al empleo o al desempleo. Este trastorno, asociado al estrés crónico en el trabajo, ya estaba en la anterior edición del catálogo (de 1990), pero en un epígrafe más inconcreto (problemas relacionados con dificultad en el control de la vida). Los expertos apuntan a que este cambio dará visibilidad a la dolencia y, al estar vinculado a un problema en el trabajo, también facilitará la gestión de bajas e incapacidades. La nueva clasificación entrará en vigor en 2022.

El síndrome de desgaste emocional, como se cita en la nueva clasificación, está asociado al estrés crónico en el trabajo, se caracteriza por una despersonalización de las tareas, un desgaste emocional y físico, y bajo rendimiento. Los expertos estiman que el *burnout* afecta al 10% de los trabajadores y, en sus formas más graves, a entre el 2% y el 5%.

“Cuando ves este síndrome, en términos clínicos ya aparece también en personas con ansiedad y depresión. Pero la diferencia es que los síntomas del *burnout* son de menor intensidad y se atribuyen al tema del trabajo”, explica el doctor Antoni Bulbena, director de docencia e investigación del Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones del Hospital del Mar. Los profesionales coinciden en que este trastorno afecta más a trabajadores que tienen empleos relacionados con la atención a las personas. Por ejemplo, médicos, enfermeras, cuidadores no profesionales o funcionarios de prisiones. “Es un proceso más que una patología. Se da en personas muy comprometidas con su trabajo, que se implican. Es un proceso que suele tardar entre cinco y ocho años. Los síntomas son el desgaste emocional, el deterioro cognitivo y la indolencia y la despersonalización”, sintetiza el doctor Pedro R. Gil-Monte, catedrático de Psicología Social en la Universidad de Valencia y experto en este trastorno.

Gil-Monte aclara que lo más común es el perfil de afectados que responden con indiferencia a su trabajo como fórmula para protegerse contra el desgaste emocional. Sin embargo, apunta, “algunos desarrollan un sentimiento de culpa que les lleva a implicarse más en el trabajo y es la pescadilla que se muerde la cola. Son los que acaban con más deterioro psicológico”.

Los expertos aseguran que el cambio de la OMS ayudará a visibilizar el *burnout* y reducir el potencial infradiagnóstico que existe. “Esto hará que se le haga más caso, se atienda mejor y se preste atención a factores psicosociales del trabajo, sostiene Antonio Cano, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y la Depresión.

En España, el *burnout* no es una enfermedad profesional, pero hay sentencias que lo reconocen como un accidente de trabajo. “Queda pendiente el tema legislativo. En España hay que modificar la legislación y que se incorpore dentro de las enfermedades profesionales”, apunta José Navarro, del departamento de Psicología Social de la Universidad de Barcelona. “Nos facilitará el trabajo pero no nos evitará los juicios. Este cambio servirá para que los médicos diagnostiquen más”, concreta Marta Barrena, abogada del Colectiu Ronda.