


## El peso de la muerte en la vida del oncólogo

Los elevados índices de mortalidad suponen un importante desgaste profesional para estos especialistas - «El primer síntoma es la apatía, llega un momento en que ni siquiera se mira al paciente cuando se le trata», señala un experto

María Tomé

Madrid- Afrontar la muerte cada día es la dura rutina de los oncólogos. Vencerla, su reto y superarla, su máxima. «Estamos expuestos continuamente al sufrimiento, el cincuenta por ciento de nuestros pacientes fallecen», asegura José Alfredo Almenárez, oncólogo del Hospital Universitario Insular, de las Palmas de Gran Canaria.

Esta difícil «normalidad» lleva a que muchos especialistas sufran un acentuado desgaste profesional y los conduzca, en muchas ocasiones, a caer en el «burn out», o el síndrome de «estar quemado». Este trastorno que, según un estudio publicado en «Medical Economics», padecen más de la mitad de los médicos, se define como «un proceso en el que se acumula un estrés excesivo por una desproporción entre la responsabilidad y la capacidad de recuperación y gratificación del individuo», explica José Luis González de Rivera, jefe del servicio de Psiquiatría de la Fundación Jiménez Díaz. «Pediatras, psiquiatras y enfermeras son algunas de las especialidades más afectadas. Pero, evidentemente, mención aparte merecen los oncólogos, ya que tienen el problema añadido de convivir con la muerte», concluye.

«El primer síntoma que refleja el desgaste profesional es principalmente la apatía. Se llega a un momento en el que ni siquiera se mira al paciente mientras se le trata. El médico únicamente busca cumplir el protocolo y limita cualquier tipo de contacto humano. Se dedica a cumplir con su horario y el enfermo deja de ser una persona para volverse un objeto. Se crea una relación despersonalizada donde, aparte de la comunicación, se pierde algo mucho más importante, la confianza. A partir de ese momento, la falta de ilusión deriva en una irritabilidad e insatisfacción constante que evita ver perspectiva de futuro en su profesión», explica Almenárez.

Estos síntomas, que describe el oncólogo canario, son comunes a todos los campos de la medicina, si bien, la diferencia entre ramas radica en la repercusión que posteriormente tiene en el paciente. Por esta razón, en oncología limitar la comunicación entre el médico con el enfermo puede tener consecuencias drásticas para ambos. «Si el especialista no se involucra activamente es muy difícil que el paciente tenga adhesión al tratamiento y que se motive en su propio cuidado», afirma Pilar Arranz, psicóloga del Instituto de Psicología Aplicada Counselling Antae, en Madrid.

Por el contrario, una excesiva sobreimplicación emocional conlleva el inicio del problema. Así lo confirma la oncóloga Yolanda Escobar, del Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid. «Si sufrimos y lloramos por cada paciente que se nos muere, la vida profesional no puede durar. Por ello, hay que encontrar el equilibrio que proporcione una asistencia de calidad al paciente pero sin que sea a costa de toda nuestra reserva emocional».

La psicóloga Arranz transmite esta idea en forma de metáfora: «Los oncólogos deberíamos ser como una caña hueca. Así, dejaríamos que entraran dentro todas las emociones, pero luego las soltaríamos».

No obstante, para la mayoría de médicos especialistas en cáncer sobrellevar los sentimientos no resulta tan fácil y reconocerlo tampoco. «Tú distingues a tus compañeros quemados perfectamente, pero la mayoría no quieren abordar el tema, ni acudir al psicólogo. Para ellos resulta un enorme fracaso vital en su profesión. Por ello, lo ocultan. Se dan de baja por depresión o por otros síntomas extraños como fibromialgias, lumbalgias, dolores de hernias de disco, etc. Claro que también puede pasar lo contrario y no tener bajas. De esta forma, arrastran los síntomas hasta la jubilación, etapa que no palia el síndrome del «burn out»», añade Escobar.

### Factores psicossomáticos

Las distintas patologías entre los enfermos del desgaste profesional no son algo casual. Según González de Rivera: «Los médicos que sufren este síndrome se pueden ver afectados por factores psicossomáticos. Es decir, les disminuye la capacidad fisiológica para hacer frente

a las enfermedades. Por esta razón, son más propensos a contraer resfriados y otras enfermedades».

Hay formas de superar el problema, pero pueden resultar muy drásticas. «Cambiar de profesión puede ser la solución. Hay que decir claramente que no todo el mundo puede ser oncólogo. Sin embargo, comprendo que esto puede resultar muy duro, porque a la mayoría nos gusta nuestro trabajo, nos gustan los pacientes», asegura Escobar.

No obstante, todos los profesionales están de acuerdo en que para solucionar el problema es necesario: «Cuidar al cuidador». La psicóloga experta en «burn out» Elisa Sánchez desarrolla esta idea: «Es necesario incrementar positivamente las condiciones objetivas y subjetivas del trabajo, desarrollar una política que contemple la formación continuada, aumentar las estrategias protectoras y, sobre todo, fomentar la autoestima, proporcionando más autonomía laboral y mayor participación en las decisiones con respecto al puesto de trabajo».

Este cuidado debería empezar en el inicio de la profesión. «Sería bueno que desde la facultad se enseñara a los estudiantes a ponderar las emociones. Debería haber una asignatura obligatoria que los ayudara a afrontar el peso de la medicina y, por supuesto, el de la muerte», concluye Pilar Arranz.