

Amenaza de BURNOUT en equipos profesionales en la PANDEMIA COVID19,

Algunas líneas para implementar con intención preventiva:

Dr. Manuel Klein

La prevención del BURNOUT, como las multicausas del BURNOUT mismo, reconoce la integración de muchos caminos para trabajar en su prevención.

AREA DE TRABAJO PREVENTIVO	ESPECIFICACIONES	INICIATIVAS Y PROPUESTAS
PLAN PREVENTIVO DE BO INSTITUCIONAL	Desarrollar un plan de acción preventiva de BO, en cada Institución, adecuado a su perfil y funcionamiento.	Plan Institucional de prevención de BO que utilice algunas de las herramientas aquí sugeridas
CARGA LABORAL	Es muy usual que un intensivista esté familiarizado con un régimen de trabajo habitual de guardias. Por lo general, son múltiples, sumando el estrés usual, mas el día previo de preguardia y el posterior de posguardia.	Conocer y revisar el régimen de trabajo que cada integrante del equipo desarrolla. Establecer una norma guía de carga de guardias. Aplicarla y respetarla
SISTEMA DE RELEVOS	Aligerar periódicamente la carga laboral es provechoso. Para el integrante del equipo, administrarse con la conciencia de relevos, es aún más importante que al común de las personas ordenarse y organizarse con su esquema de pausa del fin de semana.	Evaluar y aplicar un sistema de trabajo que contemple relevos. Ajustarlo a la carga diaria de trabajo, de guardia, y periódicamente un franco descompresivo
DETECCION TEMPRANA	Entrenar al integrante del equipo de salud, con la signosintomatología del Burnout. Disponer de	Instruir al equipo acerca de la experiencia de Burnout, detección de síntomas.

DE INDICIOS DE BURNOUT	filosofía y equipos, para la detección temprana y oportuna de síntomas de Burnout,	
MONITOREO PERMANENTE DE INDICIOS DE BURNOUT	Es de vital importancia, prestar atención en forma sostenida y programada el estado integral de los pertenecientes al equipo de salud	Establecer un sistema de monitoreo periódico del equipo médico. Establecer la posibilidad de señalamientos recíprocos entre compañeros.
ROTACIONES PERIODICAS DE SECTORES Y PACIENTES	La consagración sostenida a un paciente dado, puede implicar exposición por involucramientos no recomendables, y pérdida de perspectivas tales como inercias de lectura y acción. Restringir estos fenómenos podrían ser beneficiosos en prevención de Burnout	Con un buen sistema de transmisión de información de continuidad, con lo que tal vez pierde algún beneficio de continuidad, implementar rotaciones periódicas de sector y pacientes. (Revisar)
TRABAJO EN EQUIPO	La soledad en el ejercicio profesional es un determinante relevante en Burnout. El trabajo, supervisión, revisión de lo actuado y capacitación permanente es una clave preventiva	Asegurar: Supervisión, discusión en equipo, revisión de las acciones médicas, identificación y trabajo en las dificultades halladas.
TRABAJO EN RED	Así como existe el Burnout individual, existe el Burnout Institucional . Cuando no se integran y complementan entre instituciones para resolver dificultades emergentes.	El trabajo en red, con fluida comunicación, facilitación e intercambio puede ser vital en el estado moral de equipos que trabajarán en la crisis.
EL INFORME MEDICO	Alta carga de stress laboral. Momento intensamente estresante para el profesional. Momento complejo por las situaciones críticas, que en el pensamiento y expectativas de la familia, pueden distar enormemente de la situación real a comunicar.	Desarrollar una guía y protocolo mínimo de Informe Médico que contemple al menos: <ul style="list-style-type: none"> • Formular y aplicar un modo de informe médico • Escenario • Integrantes informantes • Acompañamientos necesarios (Salud Mental?)

		<p>¿Comunicadores profesionales? Jefes?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estructura y secuencia del informe médico • Preparación y anticipación a escenarios familiares conocidos y de riesgo • ¿Un Equipo Interdisciplinario para dar informe diario? • Trabajar sobre técnica y comunicación eficaz en el informe médico • Reentrenar y capacitar para esta instancia • Mejoramientos para dar noticias adversas
DECISIONES CRITICAS	<p>SITUACIONES INTENSAMENTE ESTRESANTES Y QUE GRAVITAN EN EL BURNOUT</p> <p>Muy importante contar con guías y normas de procedimientos para implementar decisiones críticas. La falta de estas, descarga en el médico un peso enorme en decisiones, que parecen personales.</p>	<p>Contar con guías y normas para Decisiones de:</p> <p>No UTI,</p> <p>No ARM</p> <p>Retiro de ARM</p> <p>Decisiones de Limite de tratamiento e indicaciones paliativas: Decidir e indicar en un paciente tratamiento paliativo,</p>
EL TRABAJO SOBRE LA EXPERIENCIA EMOCIONAL	<p>El trabajo en situación básicamente con pacientes críticos expone al integrante del equipo de salud a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incertidumbre frente a pronósticos básicamente de riesgo de vida • Empeoramiento de estado de salud del paciente, aumentando el riesgo • Sufrimientos ostensible de los pacientes • Sufrimientos ostensibles de los familiares en el informe médico 	<p>REUNIONES PERIODICAS DE REVISIÓN DE CASOS, TIPO GRUPOS BALINT (O EQUIVALENTES)</p> <p>PREPARACIÓN DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO DE SALUD</p> <p>Talleres</p> <p>Programas de perfeccionamiento en el manejo emocional de la complejidad de la demanda de este tipo de tareas.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Estado de amenaza de permanente de frustración • Dolor por desenlaces adversos • Expectativas personales esperanzadas que no resultan • Sensaciones de fracaso • Sensaciones de Despersonalización • Apegos que resultan finalmente muy dolorosos • Desventaja con la adversidad • Sufrimiento frente a límites de recursos y oportunidades que deberá enfrentar <p>Y una innumerable lista de amenazas emocionales para quien se desempeña en esta contingencia</p>	
AUTOCUIDADO Y BIENESTAR	<p>ACTIVIDAD FISICA</p> <p>En un profesión muy sedentaria, y sin espacios naturales para la actividad física, es vital, en relación al riesgo de Burnout,</p>	Facilitar e implementar dentro del ámbito laboral, espacios destinados a actividad física en forma regular.
AUTOCUIDADO Y BIENESTAR	<p>NUTRICION</p> <ul style="list-style-type: none"> • La alimentación es una instancia fundamental • Por sus calidad en relación a la salud • Por su significado como gesto afectivo 	Ajustar y adecuar la alimentación

	<ul style="list-style-type: none"> • Como situación de encuentro • Como situación de gratificación en la jornada compleja 	
AUTOCUIDADO Y BIENESTAR	HIGIENE Y CONFORT Un lugar adecuado en higiene y confort para el integrante del equipo de salud, en un escenario de desafíos que suponen recibir hostilidad, se vuelve más importante: <ul style="list-style-type: none"> • Ropa limpia • Un lecho limpio • Lugar adecuado para higienizarse • Espacio para la pausa 	
AUTOCUIDADO Y BIENESTAR	BUEN TRATO	CULTIVAR UNA CULTURA DE BUEN TRATO INTERPERSONAL, TRABAJAR EN CORREGIRLO SI NO FUERA SUFICIENTE EL MALTRATO INTERNO ES MUY ESTRESOGENO, Y CONTRIBUYE AL BURNOUT!!
FEEDBACK:	Es muy importante que el integrante de equipos de salud, cuenten con el debido feedback de su desempeño, y fundamentalmente con el reconocimiento <ul style="list-style-type: none"> • De sus superiores • De sus pares • De la Institución • De la Sociedad (y sin no revisar la clase de emociones que nos embargaron estos días a los médicos escuchar los aplausos de las 	Periódicamente, instancias de: Reconocimientos personales Reconocimientos grupales Valoración de lo hecho

	21 hs.)	
MOTIVACION	La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados ; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. La motivación es lo que le da energía y dirección a la conducta, es la causa del comportamiento Mantener el estado motivacional del grupo y de sus integrantes	PROGRAMA DE ACCIONES DE MOTIVACION: Pensamiento Positivo Revisar los pensamientos negativos Reconocimiento de logros y éxitos Revisión de objetivos y planes de acción Aunar esfuerzos para acometer iniciativas
TRABAJO Y TECNICAS PERSONALES	TRABAJO Y TECNICAS PERSONALES	Impulsar y facilitar el desarrollo de técnicas a nivel individual: MINDFULNESS MEDITACION ACTIVIDAD FISICA PSICOTERAPIA TECNICAS DE EXPANSION DEL TIEMPO WELLBEING <ul style="list-style-type: none"> • CUIDADO FISICO • ALIMENTACIÓN • RELACIONES AFECTIVAS • AMGOS • REALIZACIÓN PROFESIONAL • SALUD • FAMILIA • RECREACION

**UN ENTE
CENTRALIZADOR DE
BURNOUT COVID19
DESDE SAM**

QUE PUEDE CONTAR CON:

- **PROFESIONALES**
- **EQUIPOS**
- **RECURSOS**
- **HERRAMIENTAS**
- **POSIBILIDAD DE REGISTRO DE CASOS**
- **OFERTAS DE INTERVENCION**
- **PLANES DE PREPARACIÓN PARA LA CONTINGENCIA**
- **EQUIPOS DE SALUD DE AYUDA**
- **PROTOCOLOS**
- **CONSULTORES**
- **EQUIPOS DE EVALUACIÓN**
- **PLANTEL DE PROFESIONALES EN SALUD MENTAL**