

M. Martínez. Albacete

El control de la situación, vital en el manejo del estrés en médicos

El estrés está en la base de muchos problemas: trastornos cardiovasculares y respiratorios, artritis reumatoide, gastrointestinales, infartos.

También tiene mucha relación con la profesión sanitaria. El psicólogo Bernabé Tierno recomienda de una manera global aprender a relajarse y, sobre todo, realizar ejercicios de tipo cognitivo. "Lo básico es que el que lo padezca aprenda a controlar la situación, a manejarla y dar una visión positiva a ese problema que tanta tensión le provoca". Sobre el estrés, sus causas y cómo controlarlo, Tierno ha desarrollado un curso intensivo en el Hospital

Virgen de la Luz, de Cuenca, en el que más de una treintena de profesionales han aprendido una serie de técnicas muy útiles para eliminar problemas de tensión. "Son muy frecuentes entre el personal sanitario; hay médicos que mantienen actitudes distantes y autoritarias con su propio equipo de trabajo, situaciones estresantes que a su vez provocan que los enfermos también se inquieten. Además, que de un médico dependa la vida de otras personas provoca en él una responsabilidad tan grande que también le crea situaciones de estrés", argumenta Tierno.

Largo plazo

El especialista opina que los casos más peligrosos son los que la sintomatología dura mucho tiempo y no remite después de que la situación de presión haya remitido; estos casos precisan de ayuda psicológica para enseñar a desestresarse. La clave, según Tierno, está en cambiar de actitud: "Los profesionales que tratan a enfermos tienen que aprender a vivir y a desconectar, aunque esto también es cada vez más difícil porque las nuevas tecnologías han provocado que las personas sufran más estrés, puesto que el trabajo también va con el médico a casa".

Para conseguir ser efectivo sin sucumbir ante el agobio nada mejor que aprender una serie de técnicas muy útiles entre los profesionales sanitarios: inoculación de estrés; desensibilización sistemática; reorganización cognitiva; detención de pensamientos negativos; búsquedas de imágenes paradójicas; terapia racional; técnicas de relajación o practicar yoga y tai-chí, son algunas de las prácticas que aconseja Tierno en su curso sobre Manejo del estrés en el ámbito sanitario.

Todas con un eje común: "que la persona, en este caso el facultativo, sea la que controle la situación de tensión y no que sea controlada por el ambiente del centro y los problemas".