

SE CONOCE COMO SÍNDROME DE BURNOUT

Cabeza quemada: hay un 30% más de consultas y afecta hasta amas de casa

Se trata del estrés crónico o agotamiento emocional. No sólo se lo vincula al trabajo, sino también a tensiones en el hogar.

GABRIELA SILVESTRE

Cansancio, desinterés laboral, desgano, falta de incentivo, trastorno en el sueño, ataques de pánico, ausentismo en el trabajo, dolor de cabeza, gastritis, úlceras, baja autoestima, taquicardia, pinchazos en el pecho y dolores musculares, son los síntomas típicos de los que sufren el síndrome del "cerebro quemado" o "burnout". Se trata de la fase más crítica del estrés y según los especialistas, las consultas por este tipo de trastorno van en aumento: en el último año subieron en un 30%. No sólo afecta a los empleados, profesionales o empresarios, sino que las amas de casa también lo padecen. "La primera manifestación es un

agotamiento físico que deviene en desgano y depresión. Se estima que las consultas por esta problemática aumentaron un 30% en el último año", reveló a La Razón la especialista María Carmen Vieyra, coordinadora de la Fundación de Ciencias Cognitivas Aplicadas, ICCAP. Mientras que la psicóloga Mónica Muruaga, autora del libro "Preparados...Listos...¡Out! adelantó a este diario que la sensación de estar fundidos no siempre se debe al estrés laboral, sino que en el ranking también figuran como "quemadas" las amas de casa: "Ellas se ven afectadas por problemas vinculares y afectivos en la familia, o falta de estímulos generadores de diversión. También son factores un marido deprimido, el cuidado de un enfermo o la economía del hogar".

En cambio, para el psiquiatra, Gustavo Kasparas, "el síndrome de burnout es más frecuente en médicos, agentes de seguridad, docentes y profesiones de ayuda,



EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL ES UNO DE LOS SÍNTOMAS DEL "BURNOUT".

en las que se tiene contacto directo con el público".

LA IDEA DE LARGAR TODO

La sensación más frecuente de los pacientes con "burnout" es la de hartazgo y rechazo con la actividad que realizan. "No son raras las frases como 'quisiera largar todo y dedicarme a la jardinería'.

Es clave discriminar el síndrome del estrés", dijo el psiquiatra Tito Antonio Rosan, de la Asociación Argentina de Psiquiatras.

¿Cómo evitar el burnout? La psicóloga Denise Benatuil, de la Licenciatura de Psicología de la UP, aconseja cambiar el régimen laboral, hacer deportes, descansar y delegar tareas. ■

LA
CIFRA

20%

Es la población que ha manifestado a través de cuadros ansiosos o depresivos, padecer burnout,

Algunos síntomas

Hay varios indicios característicos que marcan que uno "está quemado". Los síntomas más comunes que dan la pauta del problema hacen referencia a un agotamiento emocional, la falta de realización personal, tendencia a evaluar el propio trabajo como negativo, desarrollo de actitudes cínicas hacia terceras personas e insensibilidad, entre otras características. Lo mejor es consultar al médico.