

El tema del año: burn out

"Todos los años tomamos un tema diferente para la investigación y para hacer campañas de prevención —explica Barrionuevo—. Este año nos hemos propuesto trabajar con el burn out, una enfermedad muy actual." Consiste en un síndrome de desgaste, de agotamiento, que no es ni más ni menos que una depresión larvada. La principal causa de este trastorno es la gran presión a la que las personas se ven sometidas en la actualidad.

Pueden padecerla los adultos, pero también los niños que están sobreexigidos por innumerables actividades. "Generalmente aparece en personas que se dedican a su trabajo, su estudio o su familia con mucho interés y esmero, o sea, personalidades extremadamente responsables. Al cabo de algunos años comienzan a sentir la falta de reconocimiento social o económico, y comienza un desgaste interno, baja su autoestima y aparecen síntomas de irritabilidad, hipersensibilidad, con la sensación de soledad que esto trae aparejado —amplia Rodríguez Muruaga—. No pueden disfrutar de lo cotidiano y les cuesta encontrarle sentido a la vida."

Hay que estar muy atento a estos síntomas, porque la depresión se va instalando de a poco, y el medio laboral o familiar no la reconoce como una enfermedad. Entonces empiezan a aparecer las enfermedades psicosomáticas, que llevan al paciente a recorrer los consultorios de varios médicos, sin que nadie les encuentre nada anormal.

Para el tratamiento del burn out es importante rescatar del paciente todos sus aspectos sanos —el laboral, el creativo—, y apoyándose en ellos, empezar a construir un nuevo proyecto. Es muy positivo trabajar en entrevistas con la pareja o la familia del paciente, para que puedan tener herramientas para ayudarlo.

"La enfermedad es un camino transitable que en sí no es ni positivo ni negativo. Todo depende de la actitud que adopte la persona enferma; yo he visto cómo muchos de mis pacientes emprendieron este camino de manera consciente y más adelante, mirando retrospectivamente, se dieron cuenta de que 'su sobrepeso', 'su infarto' o incluso 'su cáncer' habían sido una oportunidad."

"El enfermo necesita todas sus fuerzas y, por parte de su entorno, mucho espacio para ser capaz de ir descubriendo lentamente el tema que expresa su cuadro patológico. En este proceso, la valorización es tan negativa como positiva es la interpretación."

(Dr. Rüdiger Dahlke, *El mensaje curativo del alma*, Robin Book)

“ El paciente va a un psicólogo que sólo atiende su parte psicológica; va a un médico y sólo atiende su aspecto orgánico, entonces se siente como despedazado porque no hay un enfoque que tenga en cuenta ambos aspectos y cuente con el entorno familiar como elemento de recuperación. ”

ción primaria, como la nuestra, no cuentan con apoyo del Estado, y no reciben subvenciones", se lamenta Barrionuevo. En los países subdesarrollados no se invierte en prevención primaria y sí en prevención secundaria y terciaria.

En los Estados Unidos y en Europa, la prioridad es la prevención primaria, y se destinan todos los recursos a evitar el desarrollo y la propagación de las enfermedades. En la Argentina, en cambio, los pocos recursos apenas alcanzan para cubrir las necesidades más urgentes, y las donaciones de la comunidad no alcanzan, aunque la buena voluntad sea mucha.

Ver **Direccionario**: pág. 38