

Estrés en la práctica oftalmológica

Claves para mantener un saludable equilibrio (segunda parte)

Por Christopher Kent*

Los oftalmólogos se ven sobrepasados por las exigencias de su propia práctica. En esta parte del informe se señalan algunos parámetros para mantener el equilibrio y no multiplicar los momentos de tensión.

Como se mencionó en la primera parte de este informe, los oftalmólogos se enfrentan, día a día, a las más variadas presiones y preocupaciones. Es imposible negar que la práctica de la profesión oftalmológica suscita y conlleva altos niveles de estrés.

Hay algunos elementos que genéticamente no son posibles de controlar pero existen otros componentes que se relacionan con la perspectiva acerca de lo que ocurre; y con la capacidad de acumular destrezas para manejar la tensión. Al respecto, el Dr. John-Henry Pfifferling, fundador y director del Centro para el Bienestar Profesional, en Durham, Carolina del Norte, ayudó a cientos de médicos a manejar elevados niveles de estrés y los posibles comportamientos derivados de él.

Este centro médico se dedica a promover el bienestar entre los profesionales de la salud y sus familias desde 1979, a través de la educación, consulta, intervención y seminarios.

El Dr. Pfifferling, doctorado en antropología y con posgrados en psiquiatría y medicina interna, observa que los médicos tienden a ser demasiado perfeccionistas: “Esto se les inculca cuando son residentes, docentes

y estudiantes, y posiblemente sus familias también lo hayan hecho,” señala. En consecuencia, las posibilidades de que esta internalización produzca estrés son potencialmente enormes”, asevera.

“Parte de la cuestión es encontrar el tiempo durante la semana para desestresarse en cualquier forma que resulte útil.” John Pinto.

Además, muchos individuos emplean mecanismos que poseen consecuencias negativas para ellos y para quienes los rodean: “Algunos hacen frente al estrés actuando, convirtiendo su frustración y su enojo en sarcasmo, denigración, humillación e insultos hacia los demás” subraya Pfifferling. Mientras que otras personas sobrellevan el estrés volviéndose hacia adentro, apilando sus sentimientos en su interior, lo que, según el doctor, ori-

gina el “síndrome de estar quemado”, la fatiga y el agotamiento. Además, afirma: “Otros tantos lo resuelven con el alcohol o las drogas.”

Para Pfifferling, lo que divide a unos y a otros, es decir, a los individuos que actúan de los que se vuelven hacia adentro, es que la gente tiende a asumir la conducta a la que se vieron sometidos en los comienzos de su vida. “Si quienes le enseñaron eran controladores, amenazadores, reprobatorios o los avergonzaban, es probable que el individuo recurra a ese mismo tipo de comportamiento durante el resto de su vida, cuando se sienta abrumado,” señala. Además agrega “esta conducta, si bien se aprende de la familia, la educación médica es a menudo también agresiva”.

Según el profesional, quienes se manejan guardando en su interior el enojo y la ansiedad son con frecuencia personas que en algún momento fueron castigadas severamente por actuar. “Así se llega a la sensación de estar quemado, agotado emocionalmente, con fatiga y sin nada más para dar,” explica y agrega: “Los que sufren, como resultado de esto, son los familiares, amigos, pacientes y empleados del profesional”.

La Flexibilidad ante el Estrés

El Dr. Henry Pfifferling, fundador y director del Centro para el Bienestar Profesional de Durham, Carolina del Norte, señala que muchos médicos tienen lo que él denomina “flexibilidad ante el estrés”. Esto les permite sobrellevar adecuadamente situaciones difíciles (excepto las graves crisis de vida o muerte, que abrumarían a cualquiera). “Las experiencias de vida han dotado a estos individuos de una serie de características y habilidades,” afirma. Entre ellas:

- Miran las cosas dentro de su contexto. No piensan que deban tomar todo en serio.
- Poseen una saludable autoestima. Ante una desilusión o fracaso, no se culpan.
- Tienen confidentes: amigos y colegas con quienes comparten los altos y bajos de sus vidas.
- No necesitan controlar todo. Ya sea por fe ó filosofía, están dispuestos a dejar de lado todo aquello que no puedan razonablemente manejar.
- Su ego no está ligado a su éxito como médicos. Se consideran personas comunes con un interés especial en la medicina.
- Son libres para elegir cómo actuar ante situaciones difíciles. Los individuos “flexibles ante el estrés” no se quedan varados en piloto automático dejando que las emociones y la experiencia previa sean sus principales recursos reactivos. Tienen la capacidad de detenerse, tomar aire y pensar cuáles son sus opciones y cuáles serán las consecuencias a corto, mediano y largo plazo.
- Aprendieron estrategias para comunicarse, administrar su tiempo, sobrellevar el conflicto y obtener períodos de descanso y revitalización.

Cómo disminuir la presión

Como señala el presidente de la consultora J. Pinto & Associates Inc., John Pinto, los profesionales deben tomarse verdaderas vacaciones: largas y cortas. También el Dr. Pfifferling adhiere a esta postura: “Todos los médicos necesitan tiempo para el relax, el placer, el no pensar, y para hacer cosas que no requieran capacidades médicas” subraya y señala: “Lamentablemente, muchos no entienden el poder del sueño, de la recuperación y de las vacaciones. Sienten que no se pueden ir porque son indispensables, cuando está comprobado que tomarse vacaciones alivia tremendamente el estrés”.

“Manejar el estrés –encontrar el punto medio en el cual el estrés es beneficioso en lugar de perjudicial –puede decidir el éxito o el fracaso de un oftalmólogo.”
Henry Pfifferling.

Además, Pfifferling recomienda asegurarse que las relaciones íntimas sean tan cooperadoras, adaptables, colaboradoras y libres de culpa como sea posible. “Y paralelamente, debe hacerse el esfuerzo deliberado y consciente de dejar el trabajo en el consultorio” agrega.

Asimismo, los oftalmólogos deben brindar a la gente que los rodean

respuestas oportunas y positivas de manera periódica, porque “dar estas respuestas elimina gran parte de la disfunción de su entorno y puede reducir drásticamente el estrés” subraya el profesional.

Otras recomendaciones que resalta Pfifferling son, por ejemplo, no dejar pasar nunca la oportunidad de estar tranquilo o relajado y aprovecharlas sin culpa; contar con una estrategia para dejar el trabajo y con un plan de contingencia: “A veces la práctica médica se vuelve un entorno hostil y tóxico, pero muchos profesionales simplemente suponen que de alguna manera, mejorará,” observa. Y continúa: “También es importante saber decir que no a los pedidos irrealistas o emocionalmente agotadores, dado que a la mayoría de los médicos desean agradar a los demás y sentirse necesarios”.

Finalmente, los oftalmólogos, según Pfifferling deben fijarse metas realistas y no esperar una respuesta positiva del resto del mundo porque “si dependen de la aprobación de los otros, siempre tendrán baja su autoestima”, asevera.

Reconocer el desequilibrio y actuar en consecuencia

Manejar el estrés –encontrar el punto medio en el cual el estrés es beneficioso en lugar de perjudicial –puede decidir el éxito o fracaso de un oftalmólogo. “Ejercer la medicina implica a menudo perder cosas,” dice el Dr. Pfifferling: “Su identidad. Su participación en una familia. La relación con sus hijos, que debe alimentarse constantemente.”

Además, cuando a Pinto se le pregunta por el consejo más importante que puede ofrecer, él señala *actuar*. “Una vez reconocida la existencia de

un desequilibrio, no haga caso omiso, suponiendo que su destino es vivir en un estado de excitación agotadora durante el resto de su carrera,” afirma. “En cambio, adopte una actitud positiva, práctica y organizada para volver al equilibrio, tal como haría con un paciente”. Y continúa. “Quizás baste con delegar muchos de sus problemas a un administrador, contador, abogado o consultor. Parte de la cuestión es encontrar el tiempo durante la semana para desestresarse en cualquier forma que le resulte útil: dormir la siesta a mitad del día, meditar, correr por las mañanas”. O bien, finaliza Pinto, “adoptar hábitos alimenticios más saludables, perder algunos kilos u ocuparse de algún problema de salud

que lo haya estado preocupando por algún tiempo”.

“Es importante saber decir que no a los pedidos irrealistas o agotadores.” Henry Pfifferling.

“Las oportunidades de mediación de estrés son tan diversas como la cantidad de oftalmólogos,” subraya el ejecutivo. “Pero todo se retrotrae a

la antigua máxima: ‘Médico, cúrate a ti mismo’. Si no tiene la disciplina de hacerlo por sí mismo, entonces necesitará hacer lo que sus pacientes hacen, es decir, acudir a una autoridad superior: alguien con más experiencia que pueda ayudarlo a resolver el problema porque buscar ayuda profesional externa no es una deshonra,” asevera.

**Editor jefe de Review of Ophthalmology.*

Artículo traducido y publicado con el permiso de la Review of Ophthalmology.

Ayuda externa

Según el Dr. Henry Pfifferling, uno de los puntos más difíciles para la mayoría de los profesionales con problemas para sobrellevar el estrés es simplemente admitir la existencia del problema y comprender que actuar resultaría beneficioso. Esta conducta es el resultado de las propias expectativas irrealistas que van de la mano del perfeccionismo. Pfifferling enumera una cantidad de recursos disponibles para quienes decidan obtener ayuda externa:

- Material educativo. Puede ser el primer paso que lo ayude a manejar el estrés con mayor eficacia. Por ejemplo, el Centro para el Bienestar Profesional cuenta con una monografía de 16 páginas sobre cómo manejar el síndrome de estar quemado (*burnout*) disponible por sólo diez dólares. (Visite cpwb.org por más información.)
- Programas de ayuda a médicos. Pfifferling explica que cada Estado cuenta con un programa de estas características, diseñado para brindar recursos de apoyo. No obstante, advierte que la mayoría trata problemas de alcohol y drogas, y puede no haber disponibilidad.
- Consulta con pares. Buscar colegas capaces de

escuchar, compartir preocupaciones y brindar apoyo puede ser un gran aporte para reducir los niveles de estrés.

- Grupos de apoyo. Existen grupos organizados de médicos que se reúnen para dar ayuda: “Son difíciles de ubicar, pero allí están,” asegura el Dr. Pfifferling, quien agrega que su organización ha colaborado para establecer por lo menos 100 de estos grupos en todo Estados Unidos.
- Consejería profesional. Según Pfifferling, existen muchos tipos de consejeros disponibles, incluyendo asistentes sociales y psicólogos.
- Programas de bienestar para médicos. Las asociaciones médicas actuales ofrecen éstos programas que enseñan habilidades tales como manejo de conflictos y estrategias de comunicación, sin recurrir a alternativas químicas.
- Organizaciones de apoyo independientes. Entre ellas, el Centro para el Bienestar Profesional del Dr. Pfifferling. Este tipo de institución ofrece una amplia variedad de servicios, tales como la organización de grupos de apoyo, evaluación y rehabilitación de consultorios médicos con conflictos, o bien brindan capacitación, mediación o material de soporte.