

# DECLARACIÓN SOBRE EL BIENESTAR DE LOS MÉDICOS

*Adoptada por la 66ª Asamblea General de la AMM, Moscú, Rusia, octubre 2015*

## Introducción

El bienestar del médico se refiere a la optimización de todos los factores que afectan a la salud biológica, psicológica y social y prevenir o tratar las enfermedades crónicas agudas que sufren los médicos, incluidas las enfermedades mentales, discapacidades y heridas derivadas de los peligros del trabajo, el estrés laboral y el agotamiento.

El bienestar del médico podría tener un impacto positivo en la atención del paciente, pero se necesita más investigación. Por lo tanto, la profesión debe instar y apoyar la investigación continua sobre la salud del médico. La evidencia ya existente debe ser implementada en políticas y en la práctica. Aunque los médicos tienden a tener hábitos de salud más sanos, es esencial mejorar su salud como una manera para favorecer la salud de toda la población.

Los médicos y los estudiantes de medicina en todas las etapas de sus carreras están expuestos a experiencias positivas y también a una variedad de factores estresantes y lesiones en el trabajo. La profesión médica debe tratar de identificar y revisar las políticas y prácticas que contribuyen a estos factores estresantes y colaborar con las AMNs para elaborar políticas y prácticas que la protejan. Como todos los seres humanos, los médicos tienen enfermedades y también tienen obligaciones familiares y otros compromisos fuera de sus vidas profesionales que deben ser consideradas.

Una de las razones por la cual los médicos tardan en buscar ayuda es la preocupación por la confidencialidad y sentirse cómodo como enfermo en el rol del paciente. También tienen sentimientos de responsabilidad con sus pacientes y son sensibles a las expectativas externas sobre su salud. Por lo tanto, a los médicos se les debe asegurar el mismo derecho de confidencialidad que cualquier otro paciente cuando busque y siga un tratamiento. Puede ser necesario que el sistema de salud proporcione medidas especiales para la atención de médicos-pacientes, a fin de mantener su derecho a la privacidad y confidencialidad. La prevención, asistencia temprana e intervención deben estar disponibles separadas de todo proceso disciplinario.

## Amenazas, barreras y oportunidades para el bienestar del médico

### Roles profesionales y expectativas

La profesión médica a menudo atrae a personas con un fuerte sentido del deber. El completar con éxito los largos e intensos requisitos educacionales confiere a los médicos un alto grado de respeto y responsabilidad en sus comunidades.

Con estos altos niveles de respeto y responsabilidad, los médicos están sujetos a altas expectativas de parte de sus pacientes y la opinión pública. Estas expectativas pueden contribuir a dar prioridad a la atención de otros por sobre la de ellos y a sentimientos de culpa y egoísmo por ocuparse de su propio bienestar.

Existe una relación directa entre las prácticas de salud preventivas de los médicos y los pacientes. Esta relación debe instar a los sistemas de salud a apoyar y evaluar mejor los efectos que tiene en los pacientes mejorar la salud de los médicos y de los estudiantes de medicina.

### Ambiente de trabajo

## DECLARACION SOBRE EL BIENESTAR DE LOS MEDICOS

Las condiciones de trabajo, incluidas la carga y las horas de trabajo, afectan la motivación, satisfacción del trabajo, vida personal y salud psicológica de los médicos durante sus carreras.

Con frecuencia los médicos son percibidos como inmunes a las lesiones y enfermedades cuando atienden a sus pacientes y la salud en el trabajo y los programas de seguridad pueden ser ignorados. Los médicos que son empleados por organizaciones pequeñas o que son independientes pueden tener incluso mayores riesgos de enfermedades laborales y pueden no tener acceso a la salud y programas de seguridad que tienen los grandes establecimientos de salud.

Como consecuencia de sus deberes profesionales, los médicos y los médicos en formación de postgrado a menudo se ven enfrentados a situaciones emocionalmente difíciles y traumáticas, incluidos el sufrimiento, lesiones y muerte de pacientes. Los médicos también pueden estar expuestos a peligros físicos, como radiación, ruido, ergonomía deficiente y riesgos biológicos, como el VIH, TB y hepatitis.

Algunos sistemas de salud pueden aumentar el estrés por las jerarquías y la competencia inherentes a ellos. Los médicos en formación de postgrado y los estudiantes de medicina pueden ser víctimas de acoso y discriminación durante su formación médica. Debido a su posición en la jerarquía médica, pueden sentirse indefensos frente a estos comportamientos.

La autonomía del médico es uno de los indicadores más importantes de su satisfacción. Las crecientes presiones regulatorias externas, como la rentabilidad y preocupaciones sobre las consecuencias de informar errores médicos, pueden tener una influencia indebida en las decisiones médicas y disminuir la autonomía del médico.

### Enfermedad

Aunque los profesionales médicos reconocen que es preferible identificar y tratar una enfermedad temprano, los médicos con frecuencia ocultan sus propias enfermedades y pueden seguir trabajando sin solicitar ayuda hasta que ya no son capaces de cumplir con sus tareas. Existen varios obstáculos potenciales para que un médico enfermo pida ayuda: negación, confidencialidad, aversión al rol de paciente, cobertura de la práctica, miedo a medidas disciplinarias y pérdida potencial de privilegios de la práctica, pérdida de pago en base a su desempeño y la eficiencia del autocuidado. Debido a estos obstáculos, los médicos a menudo son reacios a consultar a colegas o a sí mismos para obtener tratamiento.

Las enfermedades pueden incluir problemas mentales y de conducta, problemas de salud, agotamiento, comunicación y problemas interpersonales, problemas físicos y cognitivos y trastornos por consumo de sustancias. Estas enfermedades y problemas se pueden superponer y ocurrir durante la vida profesional desde la formación médica básica hasta la jubilación. Es importante reconocer la continuidad del bienestar del médico, desde una salud óptima hasta dolencias menores, enfermedades debilitantes

El abuso de sustancias puede perturbar la vida personal del médico y también puede afectar de manera importante su capacidad para tratar a sus pacientes. El fácil acceso a los medicamentos puede contribuir al riesgo de que el médico abuse de las drogas recreativas y medicamentos con prescripción. La asistencia antes del deterioro en el lugar de trabajo protege a los médicos, sus credenciales profesionales y sus pacientes.

Una mejor promoción del bienestar, estrategias de prevención e intervenciones tempranas pueden ayudar a mitigar la gravedad de las enfermedades mentales y físicas, y ayudar a disminuir la incidencia de suicidios en los médicos, médicos en formación de postgrado y estudiantes de medicina.

### Recomendaciones

La Asociación Médica Mundial recomienda que las asociaciones médicas nacionales (AMNs) reconozcan y cuando sea posible aborden de manera activa lo siguiente:

1. En colaboración con las escuelas de medicina y los lugares de trabajo, las AMNs reconocen su obligación de proporcionar educación en todos los niveles sobre el bienestar del médico. Las AMNs deben promover la investigación para establecer las mejores prácticas que promuevan la salud del médico y determinan el impacto del bienestar del médico en la atención del paciente.
2. El apoyo al bienestar del médico debe darse dentro y fuera del lugar de trabajo. El apoyo puede incluir,

## DECLARACION SOBRE EL BIENESTAR DE LOS MEDICOS

aunque no está limitado a, derivación para tratamiento médico, asesoramiento, redes de apoyo, programas de salud para médicos reconocidos, rehabilitación laboral y programas de prevención primaria, incluida la formación en resistencia, estilos de vida sanos y la gestión de casos.

3. Las AMNs deben reconocer el fuerte y consistente lazo entre las prácticas de salud personal de los médicos y los pacientes para así proporcionar otra importante razón para que los sistemas de salud promuevan la salud del médico.
4. Los programas de salud de los médicos pueden ayudar a todos los médicos a ayudarse proactivamente a través de estrategias de prevención y pueden ayudar a los médicos enfermos por evaluación, referencia al tratamiento y seguimiento. Los programas y recursos para ayudar a promover una salud psicológica positiva deben estar a disposición de todos los médicos que están en riesgo. Se debe disponer de identificación e intervención tempranas y arreglos especiales para la atención de médicos-pacientes para proteger la salud de los médicos. Fomentar una cultura compasiva y tolerante es muy importante para una derivación e intervención temprana exitosa.
5. Los médicos en riesgo de abusar del alcohol o drogas deben tener acceso a un tratamiento médico confidencial apropiado y un completo apoyo profesional. Las AMNs deben promover programas para ayudar a que los médicos vuelvan a sus prácticas con una supervisión adecuada al término de los programas de tratamiento. Se debe realizar más investigación para determinar las mejores prácticas para prevenir el abuso de sustancias de los médicos y médicos en formación de postgrado.
6. Los médicos tienen derecho a tener condiciones de trabajo que los ayuden a limitar el riesgo de agotamiento y que les permitan cuidar de su salud personal, con un equilibrio entre sus compromisos profesionales y sus vidas y responsabilidades privadas. Las condiciones de trabajo óptimas incluyen un máximo seguro y razonable de horas de trabajo consecutivas y totales, descanso adecuado entre los turnos y cantidad apropiada de días no trabajados. Las organizaciones pertinentes deben abordar de manera constructiva la autonomía profesional y los problemas de equilibrio entre trabajo y vida privada y hacer participar a los médicos en la toma de decisiones sobre sus trabajos. Las condiciones de trabajo no deben poner en riesgo la seguridad de los pacientes o los médicos y por último, los médicos deben participar para establecer las condiciones de trabajo óptimas.
7. Los lugares de trabajo deben promover condiciones de estilos de vida sanos, incluido el acceso a opciones alimentarias saludables, ejercicio, orientación sobre alimentación y apoyo para dejar de fumar.
8. Los médicos, los médicos en formación de postgrado y los estudiantes de medicina tienen derecho a trabajar en un entorno libre de acoso y violencia. Esto incluye libre de maltrato verbal, sexual y físico.
9. Los médicos, los médicos en formación de postgrado y los estudiantes de medicina tienen derecho a un lugar de trabajo colaborativo y seguro. Los lugares de trabajo deben promover el trabajo en equipos interdisciplinarios, la comunicación entre los médicos y sus lugares de trabajo debe ser en un marco de cooperación y respeto.
10. El personal médico debe recibir formación para reconocer, manejar y comunicar con personas potencialmente violentas. Los establecimientos de salud deben tomar medidas contra la violencia, incluido el riesgo de violencia rutinaria, en especial en los lugares con tratamiento de salud mental y departamentos de urgencias. El personal que es víctima de violencia o que informa de violencia deben recibir el apoyo de la dirección y asesoría médica, psicológica y legal.
11. Las escuelas de medicina y los hospitales en donde se imparte enseñanza deben tener servicios confidenciales para los médicos en formación de postgrado y estudiantes de medicina y crear conciencia y tener acceso a dichos programas. Los lugares de trabajo deben considerar ofrecer consultas médicas a los médicos en formación de postgrado, a fin de identificar cualquier problema de salud al comienzo de la formación médica.

## DECLARACION SOBRE EL BIENESTAR DE LOS MEDICOS

12. El apoyo para todos los médicos en los lugares de trabajo debe ser de fácil acceso y confidencial. Los médicos que evalúan y tratan a sus colegas no deben informar sobre ningún aspecto de la atención médico-paciente de ninguna manera, al igual que para sus pacientes que no son médicos.