

AGOTAMIENTO O BURNOUT EN ENFERMERAS DE URGENCIAS

AUTORAS: Lourdes Hidalgo Ramos, Ana M.^a Cachinero Nieto

INTRODUCCIÓN:

El agotamiento profesional o síndrome de burnout (BOS) es un problema importante que afecta más a las enfermeras de urgencias ya que trabajan en un ambiente imprevisible, acelerado y con una continua confrontación a enfermedades y eventos traumáticos.

OBJETIVOS:

En este estudio pretendemos:

- descubrir la **prevalencia** del BOS en enfermeras de urgencias.
- investigar **factores de riesgo** relacionados con su aparición y desarrollo.
- proponer **actividades** para evitarlo.

MATERIAL Y MÉTODOS:

Hemos realizado una búsqueda bibliográfica en las **bases de datos** científicas PubMed, CINAHL, BVS, Cochrane Plus y SciELO con las palabras clave “burnout”, “emergency” y “nurse”. Se encontraron **17 artículos** directamente relacionados.

DISCUSION Y RESULTADOS:

Se objetiva una alta prevalencia en todas las dimensiones del burnout (cansancio emocional, despersonalización y sentimiento de escasa realización). En 3 de los artículos se compara con enfermeras de otros servicios (diálisis, traumatología y cirugía) siendo las enfermeras de urgencias las más afectadas de agotamiento.

Entre los factores de riesgo para desarrollar el síndrome de burnout encontramos:

* Factores individuales:

- Variables demográficas
- Enfermeras con pocas estrategias de afrontamiento al estrés.
- Más de 20 años de desarrollo profesional y más de 10 en el mismo centro.
- Conflictos interpersonales.

* Factores relacionados con el trabajo:

- Sobrecarga laboral por escasez de recursos
- Rotaciones laborales, cambios de turno y horario.
- Instalaciones físicas y recursos inadecuados.
- Trabajar más días seguidos desde el descanso.
- Falta de apoyo de los superiores y gerentes.

Se evidencia la necesidad de **potenciar los factores de protección**, reforzando el **optimismo y la autoestima**, formando a los profesionales en técnicas de **auto control y gestión del estrés**. Incrementar la **comunicación** entre los trabajadores y los supervisores también se ha demostrado efectivo.

CONCLUSIONES:

La prevalencia de agotamiento en el profesional de enfermería de urgencias es muy alta.

Existen factores individuales y relacionados con el trabajo que favorecen su aparición y desarrollo.

Se requiere que los centros incorporen a la formación de profesionales estrategias para su prevención y manejo.

BIBLIOGRAFIA:

- Cañadas de la Fuente, GA; Albendín García, L; de la Fuente, EL; San Luis, C; Gómez-Urquiza, JL; Cañadas, GR. Burnout in Nursing Professionals Performing Overtime Workdays in Emergency and Critical Care Departments. Spain. Rev Esp Salud Pública. 2016 Sept; 14;90:e-19
- Becerra, Franzimar Nipo; Silva, Telma Marques da; Ramos, Vania Pinheiro. Estrés laboral de los enfermeros de urgencia y emergencia: revisión integradora de literatura. LILACS ID:lil-667524 25(spe2): 151-156, 2012.
- Hunsaker, S; Chen, HC; Maughan, D; Heaston, S. Factors that influence the development of compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction in emergency department nurses. J Nurs Schikarsh. 2015 Mar;47(2):186-94. doi: 10.1111/jnu.12122. Epub 2015 Jan 20.
- Adriaenssens, J; De Gucht, V; Maes S. Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: a systematic review of 25 years of research. Int J Nurs Stud. 2015 Feb;52(2):649-61. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2014.11.004. Epub 2014 Nov 11.
- Wilkinson, S; How nurses can cope with stress and avoid burnout. Emerg Nurse. 2014 Nov;22(7):27-31. doi: 10.7748/en.22.7.27.e1354.