



¡Estoy quemado!

El Síndrome de «burnout» o de desgaste profesional se reconoce como accidente laboral y afecta a médicos, profesores, psicólogos, policías y profesiones similares

¿Qué es el síndrome de estar quemado?

■ Es un concepto acuñado por Freudenberg (1974) y es sinónimo de estrés laboral crónico, que se produce entre profesionales que tienen por objetivo satisfacer las necesidades de otros (alumnos, pacientes, ciudadanos, etc). Las personas que lo sufren se sienten agotadas, sobrecargadas, exhaustas y esto les provoca problemas de salud. Pero no es un término demasiado claro y puede confundirse, en ocasiones, con estrés, agotamiento, insatisfacción laboral, ansiedad, depresión, etc.

¿A quién afecta más?

■ En un principio se asoció a profesionales de la salud (médicos, odontólogos, enfermeras, auxiliares...), de la educación (profesores, maestros, educadores o cuidadores), que se ven desbordados teniendo que desempeñar cada vez más funciones, desde mantener el control sobre los conflictos que surgen en las aulas, hasta tener una atención individualizada y sin desatender al grupo. También afecta a psicólogos, policías, bomberos, funcionarios de prisiones, etc. Y recientemente se habla de este síndrome entre los estudiantes, de hecho así lo verbalizan «estoy quemado».

¿Cómo se manifiesta?

■ La persona afectada se siente terriblemente frustrada personal y profesionalmente, suele tener muchos conflictos entre la gente que le rodean, ya sean familiares, amigos o compañeros de trabajo. Suele ser una persona que abusa del café, del alcohol, tabaco,

come descontroladamente, toma barbitúricos e incluso drogas, y por todo ello, su salud tanto física como mental se ve afectada. Para las doctoras Maslach y Jackson (1976), este síndrome es la res-

puesta al estrés laboral crónico, caracterizado por cansancio emocional, con una pérdida progresiva de energía, la despersonalización, que lleva a un distanciamiento frente a los problemas, y la falta

de realización personal, con respuestas negativas hacia sí mismo y hacia el trabajo, con manifestaciones pseudodepresivas y con tendencia a la huida, agotamiento físico y psíquico. En resumen, los síntomas frecuentes son fatiga crónica, pérdida de apetito y de peso, dolores de cabeza, problemas de sueño y gastrointestinales, dolores musculares, etc. A nivel emocional presenta distanciamiento afectivo, aburrimiento y actitud clínica, impaciencia e irritabilidad, desorientación, incapacidad de concentración y sentimientos depresivos. La capacidad de trabajo se ve afectada.



ALMA LARROCA

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

Flores de Bach y olivo

■ Las técnicas psicoterapéuticas enfocadas sobre todo a recuperar la autoestima; los medicamentos homeopáticos para luchar contra la ansiedad, la depresión o el insomnio, y las flores de Bach como por ejemplo Larch para aquellos que no se sienten

tan capaces como los demás, que tiene falta de confianza y viven el fracaso con anticipación. Elm, cuando le abrumen las responsabilidades del trabajo, se siente incapaz y agotado. Horbeam, para aquellos que sienten desganados al tener que en-

frentarse con las tareas del día. Olivo para los que sufren un cansancio mental intenso. Mustard, para aquellos desesperados, tristes y deprimidos, entre otros. Y el remedio de Rescate para tomar como preventivo si sentimos que la situación nos desborda.

¿Qué se puede hacer?

■ Cualquier técnica enfocada al tratamiento del estrés será una técnica adecuada, pero se puede hacer prevención mucho mejor, claro que ésta es bastante compleja. La prevención puede hacerse a varios niveles: primero, la forma más efectiva de combatir el estrés consiste en eliminar su causa, y quizás sea necesario rediseñar los puestos de trabajo y las condiciones ambientales en las que se realiza, así como una formación que permita reconocer los síntomas de estrés. Se pueden enseñar técnicas de relajación y para reforzar la seguridad en uno mismo. Se recomienda dieta sana y ejercicio físico. La detección precoz de los problemas relacionados con la salud mental y el tratamiento adecuado por especialistas. Según los expertos en prevención de riesgos laborales, el síndrome de *burnout* se convertirá en pocos años en una de las principales causas de absentismo laboral en las sociedades desarrolladas.

CURIOSIDADES

¿Qué es la sintérgica?

■ Para el Dr Moriano, «La sintérgica está basada en el conocimiento de que el universo es materia, energía e información». Este término fue creado para poder englobar bajo una misma denominación todas las técnicas curativas que trabajan con sustrato en común, el cual denominamos energía. En la práctica diaria se utilizan herramientas que provienen de la homeopatía, terapias florales, acupuntura, auriculoterapia, radiestesia, oligoelementos, cromoterapia, terapia neural, medicina biológica, homotoxicología, osteopatía, shiatzu, reiki, etc.

Armas para no envejecer

■ Los antioxidantes son un grupo de vitaminas, minerales, colorantes naturales y enzimas que bloquean el efecto dañino de los radicales libres. Destacan la vitamina C, vitamina E, beta-carotenos, flavonoides, selenio y zinc. La mayoría de estos antioxidantes se encuentra en las frutas, legumbres, verduras, hortalizas y cereales integrales. Se ha investigado el papel de los antioxidantes contra las enfermedades cardiovasculares, numerosos tipos de cáncer, e incluso otras directamente asociadas con el proceso de envejecimiento, como las cataratas o el Alzheimer.

¿Qué es el trigo sarraceno?

■ El Trigo sarraceno o Alforfón, no es un cereal, es una semilla, originaria de Asia Central. No contiene gluten como el trigo y es rico en ácidos grasos esenciales, vitaminas B, potasio, magnesio y hierro y en el bioflavonoide rutina, que fortalece los vasos sanguíneos, previniendo varices, hipertensión y celulitis, entre otros. Combate el colesterol, es buen alcalinizante y es útil para combatir los daños causados por los rayos-x y la radiación. Estimula el apetito en personas convalecientes, limpia el intestino, y proporciona niveles óptimos de energía y vitalidad.

PASTEL DE POLENTA CON VERDURAS Y ALGA NORI



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

INGREDIENTES

- Una tacita de polenta
4 tazas de agua
una cuchara sopera de alga nori
2 zanahorias
media tacita de guisantes cocidos
una cebolla
medio pimiento rojo
2 dientes de ajo
una cuch. de alcarparras

PREPARACIÓN

- 1. Picar el ajo, la cebolla y sofreír, añadir el pimiento picado, la zanahoria y el alga nori.
2. Añadimos la polenta y el agua. Cocer a fuego lento durante unos 15 minutos, comprobar la sal y colocar en un molde hasta que enfríe. Acompañar de ensalada de canónigos, phisalis y crema de aguacate.

PROPIEDADES

Las alcarparras (Capparis spinosa) son el fruto de un arbusto. Se dice que tienen propiedades anti-reumáticas. Son beneficiosas para la circulación, son estimulantes del apetito, tiene efecto antihemorrágico, buen remedio para la depresión y excelente diurético. La decocción de la corteza se ha utilizado contra la artritis.