

# Mi médico necesita un psicólogo

**S**OY un privilegiado, mi médico de cabecera (Dn. Javier) me dedica tiempo y me atiende como siempre con un sumo cariño y con mucha sabiduría”, pero un gran número de médicos padecen estrés, los médicos de cabecera, los médicos de ambulatorios, los médicos rurales, los médicos de urgencias, quienes abarcan varios pueblos sufren estrés, los médicos infantiles... Es un estrés acumulativo, porque viene de largo, llevan tiempo con él y se van acostumbrando a él, de tal manera que se encuentran en la tercera fase del cuadro de estrés, que denominamos “agotamiento general”. Nuestras fuerzas son limitadas y estamos al borde de desarrollar un desequilibrio homeostático, donde la salud, la calidad de vida y el desarrollo personal repercute de tal manera en el médico, que ya no descansa, no duerme, no tiene apetito, no tiene ilusión, trabaja quemado y sigue en la brecha sin mayor percepción de que su situación cambie a corto plazo. Desgraciadamente es una realidad. En esta situación, clínicamente generalizada en los profesionales de la salud, siguen ayudándonos, están ahí. Su antídoto es una enorme vocación de servicio a la población, a pesar de no tener recursos suficientes, de carecer de personal de sustitución, a pesar de no disponer de tiempo para hacer mejor su trabajo, a pesar de la sobrecarga laboral, que soportan legislatura tras legislatura, con recortes presupuestarios y con un cierto desprecio de una labor milenaria gracias a la cual nuestra salud ha sido envidiable y envidiada por todo el mundo civilizado. Siguen haciendo más de lo que pueden.

El estrés psicológico es, a mi entender, el peor de todos, porque ese estrés se añade al físico y desajusta aún más lo emocional. Exigimos que nos ayuden quienes necesitan una ayuda, y, ¿quién cuida a quienes nos cuidan? No nos hacemos cargo del privilegio que tenemos con nuestros profesionales de la salud, los médicos,

hasta que los perdamos, que ya vamos perdiendo por el camino muchos profesionales que no quieren quedarse en España y se van a otros países donde los miman, los cuidan, reciben mejores sueldos y tienen una mayor calidad de vida personal. No nos estamos dando cuenta del enorme privilegio que tenemos, y si no los cuidamos se irán “rompiendo costuras” hasta que estemos en la UVI. Entonces ya no habrá remedio. Estamos viviendo, por lo que observamos, una total falta de sensibilidad de todos, especialmente de la Administración. Llevamos ya años padeciéndola, y el virus del estrés, de la falta de motivación, de la inercia continuada, va haciendo mella en nuestros médicos, que quieren más tiempo para hacer mejor su labor, que quieren más profesionales y por qué no, un sueldo más justo y más motivante. No podemos consentir que nuestros médicos vivan estresados y agotados, sin ilusión y sin motivación... No

**Emilio Garrido**



es de recibo en una sociedad del primer mundo, porque lo pagaremos bien caro. Ya lo estamos pagando. Tenemos un bloque de profesionales muy bien preparados, en “cuidados intensivos”, pero sin los nutrientes necesarios y obligados, porque nadie se lo toma en serio. No puede llamarse una sociedad justa, culta, de primer nivel, si no cuida a sus primeros y más importantes profesionales

en la sociedad a la que sirven: médicos, maestros, farmacéuticos, veterinarios, enfermeras...

Hay que invertir más, en vez de gastar tanto dinero en propaganda, en informes, en reuniones y en cargos y prebendas. Nuestra sociedad no se puede quedar de brazos cruzados perdiendo lentamente a sus más apreciados servidores, quienes cuidan de nuestra salud. Deberíamos disponer de un elenco de psicólogos de la salud, bien preparados para inyectar emoción, ilusión, motivación, felicidad sintética, alegría de vivir y recuperar las ganas de ser personas en un servicio tan noble como es cuidarnos y curarnos. Claro está, si esto no va acompañado de aligerar la carga laboral, de inyectar más presupuesto para tener más tiempo para “hacer mejor su trabajo”, y un sueldo digno, que les compense de alguna manera no podremos reconvertir y curar el estrés en el que malviven.

**Emilio Garrido-Landívar** Especialista en Psicología de la Salud