



## LOS EFECTOS DEL ESTRÉS Y LA SOBRECARGA EN LOS MÉDICOS: AFECTACIÓN DE SU SALUD.

**TU SALUD ES LO PRIMERO Y DEBES CUIDARLA  
MIRA A TU ALREDEDOR Y REFLEXIONA  
PIENSA EN TI, EN TU SALUD Y EN TU FUTURO. TOMA DECISIONES**



La sobrecarga y el estrés que sufrimos los médicos es una realidad constatada, agravados en los dos últimos años por la pandemia COVID-19 (*estrés COVID*) y el déficit progresivo de facultativos.

[El médico interactivo](#)

[Redacción Médica](#)

La Ley de Riesgos Labores 31/1995 establece la obligatoriedad de velar por la salud de los trabajadores. Sin embargo, las acciones tomadas por el Servicio de Riesgos Laborales del SNS-O y las medidas tomadas por la Administración son insuficientes para detectar y evitar la afectación de nuestra salud. Desde el SMN venimos exigiendo en los sucesivos Comités de Riesgos Laborales la monitorización permanente de la salud en los médicos -sobre todo la psicosocial- tras constatar que cada vez es mayor la afectación de la salud en los facultativos.

En la primera semana de octubre, el **Servicio de Riesgos Laborales**, envió a todos los sanitarios una **encuesta de autoevaluación psicosocial**, debido en parte a nuestra insistencia. Esta encuesta está accesible hasta el 6 de noviembre, y os animamos encarecidamente que la realicéis.

- Acceso desde fuera de la red del SNS-O:

<https://gcextsalud.navarra.es/Salud04/SSCC/PRL/Encuestas/Paginas/default.aspx>

- Acceso desde la red del SNS-O: Auzolan, en la columna “Temas de interés”, la tenéis en primer lugar: **“Encuesta impacto emocional COVID-19”**).

La encuesta es anónima. **Si al realizarla sospechas que tu trabajo y/o tus condiciones están afectando tu salud**, ponte en contacto con el Servicio de Riesgos Laborales (848 42 21 45// 848 42 39 11), y/o con tu médico.

En **Atención Primaria**, también se ha enviado desde las direcciones de los Centros de Salud una **encuesta para detectar el grado de burn-out en sanitarios**. Las respuestas que se obtengan servirán para un estudio que se está realizando la UPNA y también ayudará a constatar la situación actual.

[Anexo 1: Instrumentos de Evaluación](#) (documento a imprimir y cumplimentar manualmente. Entregarlos al Director de tu Centro de Salud)

Os adjuntamos el enlace de las **Recomendaciones de la Sociedad Española de Psiquiatría** para el **CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO**, para vuestro conocimiento.

