

Según el estudio realizado por un equipo de investigadores de la Fundación Galatea, la Organización Médica Colegial y Mutual Médica

Un 25% de los médicos ha estado de baja por motivos relacionados con la COVID-19

- Un 33% de los profesionales tiene problemas para conciliar el sueño y un 27% duerme menos de seis horas
- Uno de cada cuatro médicos recurre a servicios de apoyo a la salud mental o se plantea hacerlo para hacer frente al malestar emocional y al agotamiento mental acumulados
- Los profesionales echan de menos más formación en competencias emocionales, ejercicio saludable y gestión de conflictos
- Más de un tercio de los médicos ha llegado a barajar la idea de abandonar la profesión

Madrid, 21 de abril de 2021. El estado de salud de los médicos españoles ha empeorado notablemente durante la pandemia, llegándose a alcanzar prevalencias muy elevadas de malestar y deterioro físico, mental y emocional que pese a ligeras mejoras, nunca llegan a recuperarse. Así se desprende del estudio ***Repercusiones de la COVID-19 sobre la salud y el ejercicio de la profesión de los médicos de España*** realizado por la Fundación Galatea, la Organización Médica Colegial (OMC), el Colegio de Médicos de Barcelona y Mutual Médica y las profesoras Núria Mas, de IESE Business School y Judit Vall, del Institut d'Economia de Barcelona (IEB-UB), con la participación de **4.515 médicos** españoles.

El informe presentado hoy, que evalúa el impacto de la pandemia sobre la salud física y mental de los profesionales en tres momentos - antes de la pandemia, durante la primera ola (marzo-abril) y el último trimestre de 2020-, destaca que **una cuarta parte de los médicos (25,5%) ha estado de baja** en algún momento desde el inicio de la pandemia por motivos relacionados con la COVID-19 (han sido positivos o presentaron sintomatología), un 2% ha sido hospitalizado y el 8% ha vivido la muerte de algún compañero de trabajo por esta causa.

Indicadores de estado de salud			
	Antes COVID	Marzo-mayo	Después
Percepción salud mala o regular	6,9	...	23,2
Duermen menos 6 horas	14,1	...	27,1
Dificultad para dormir	9,4	44,7	32,8
Tienen a menudo pensamientos de "no poder más"	12,3	50,0	40,0
Se sienten quemados en su trabajo	20,8	47,0	47,5
Consumo de tranquilizantes o hipnóticos	18,6	...	29,4
Presentan algún indicador de fatiga	19,7	58,5	51,5
Presentan algún indicador de dolor	13,8	35,9	36,0
Presentan algún indicador de estrés	13,7	51,3	41,6
Presenten algún indicador de fatiga, dolor i/o estrés	30,8	69,5	62,7
Dimensiones de Burnout			
Agotamiento personal	24,9	74,0	61,8
Agotamiento profesional	33,3	60,9	54,2
Agotamiento relacional	18,6	36,3	34,5

De acuerdo con el estudio, **los profesionales duermen menos y peor- un 27% duerme menos de 6 horas vs 14% antes de la pandemia (el doble que antes de la pandemia (14%)- y tienen peor salud percibida** (23% considera que su salud es mala o regular). Asimismo, seis de cada diez presentan algún indicador de fatiga, dolor o estrés y la misma proporción sufre síndrome de *burnout* (estrés que se cronifica y cursa en forma de hartazgo y agotamiento, más aún ante la expectativa de “no ver el final del túnel”). En consecuencia, se registra un incremento del consumo de tranquilizantes e hipnóticos: del 18,6% al 29,4%.

En este sentido, hay que destacar que las energías de los médicos están al límite, tal como muestran diversos indicadores: el **51% afirma sentirse “sobrepasado”** y menos preparado física y emocionalmente ante nuevas olas, ya que se van enfrentando a ellas sin haber podido recuperarse de las anteriores. Cabe reseñar, que un tercio de los profesionales han tenido que **enfrentarse a dilemas éticos**, ante los cuales la mejor manera de gestionarlos acostumbra a ser en equipo (61%).

Por ello, el 20% se ha planteado adelantar la jubilación cuando llegue el momento y hasta el **34% ha llegado a barajar la idea de abandonar la profesión**, aunque reconocen que no lo harán.

No obstante, los profesionales se han sentido masivamente apoyados por sus compañeros y equipos en los peores momentos de la crisis (83%) y también por los pacientes (82%), pero **solo uno de cada tres médicos ha percibido el apoyo de su organización y de los gerentes y directivos** de sus centros de trabajo.

Entre otros aspectos analizados en el estudio, **cabe señalar que los hábitos de vida han empeorado**: aumenta (aunque los porcentajes son relativamente bajos) la proporción de profesionales que consumen bastante o mucho alcohol del 4% al 7% y disminuye del 50% al 28% la práctica habitual de actividad física.

Para el **Dr. Tomás Cobo, presidente de la Organización Médica Colegial**, estos datos ponen de relieve “el tremendo esfuerzo realizado por la profesión y la necesidad de *cuidar al que cuida* desde todas las instancias posibles. Es imprescindible que los profesionales sanitarios cuenten con el máximo apoyo porque son el pilar fundamental de nuestro sistema sanitario. Desde la Fundación de Protección Social de la OMC seguiremos trabajando por proteger, cuidar y prevenir la salud de nuestros compañeros y sus familias. El Dr. Cobo recuerda que los médicos se han dejado la salud en esta pandemia, incluso algunos de ellos la vida, en concreto 116 compañeros que han fallecido en el ejercicio de su profesión por COVID19”.

Pocos médicos utilizan servicios de apoyo a la salud mental pese al malestar acumulado

Una de las principales conclusiones que se desprende del estudio es que, a pesar de llevar más de un año inmersos en la pandemia, **todavía son pocos los médicos que acuden a servicios de apoyo a la salud mental para hacer frente al malestar emocional y al agotamiento mental acumulados**. De hecho, el 13% de profesionales encuestados reconocen que necesitan ayuda aunque no están recurriendo a este tipo de servicios y, de hecho, afirman que tienen previsto hacerlo en algún momento. Si a este porcentaje se añade el de profesionales que sí que han acudido o están acudiendo a este tipo de recursos, el resultado es que una cuarta parte de los médicos y médicas españoles (24,9%) son usuarios reales o potenciales de servicios de apoyo a la salud mental. Las mujeres y los jóvenes son los que en mayor medida han recurrido a estos servicios. Por otra parte, en la Comunidad de Madrid, esta demanda (real o potencial) es significativamente superior a la media y asciende al 30%.

Entre los usuarios de servicios de salud mental, **los programas más utilizados son los que ofrece la Fundación Galatea**, tanto preventivos como asistenciales (son los preferidos por el 33% de los usuarios); seguidos de los servicios de apoyo que se están prestando desde los propios centros de trabajo y de los ofrecidos en los centros de atención primaria. Desde el inicio de la pandemia, Fundación Galatea ofrece, con la colaboración de Fundación La Caixa, un **servicio de Teleapoyo Psicológico** que hasta el momento ha atendido a 1.300 profesionales de la salud de toda España y ha efectuado más de 4.400 intervenciones. El servicio, al cual se accede desde el teléfono 900 670 777, se presta a través de una red de 50 psicólogos psicoterapeutas expertos y una plataforma telemática segura que preserva la confidencialidad.

Otra conclusión muy significativa del estudio es que, en general, los médicos echan de menos y creen que deberían recibir **formación para mejorar las competencias emocionales** (88%), para un ejercicio saludable (50%) y para la gestión de conflictos (48%).

El estudio

El estudio ***Repercusiones de la COVID-19 sobre la salud y el ejercicio de la profesión de los médicos de España*** se basa en los cuestionarios que han respondido 4.515 médicos españoles entre octubre y diciembre de 2020 (en Cataluña, los cuestionarios se respondieron en el mes de julio), coincidiendo con un endurecimiento de la pandemia y la llegada de la denominada segunda ola que, en algunas zonas, fue incluso el inicio de la tercera. El 63% de la muestra está integrada por mujeres, mientras que la media de edad es de 52,4 años. El 65% ejerce en el sector público y, por ámbitos asistenciales, el 52% lo hace en hospitales, el 30% en atención primaria y el 18% restante en otros ámbitos (salud mental, sociosanitario, salud pública, etc.). Por otra parte, el 30% tiene contrato temporal (interinaje, temporal laboral o MIR), un porcentaje que asciende hasta el 84% entre los profesionales menores de 35 años.