



## EDITORIAL

# La salud mental de los profesionales de la salud: ¿Le damos prioridad?

Autor: Correa, Kenny

Para todos los profesionales de la salud, el bienestar del paciente es la prioridad indiscutible. Sin embargo, pensando en todos los componentes que incluye ese “cuidado de la salud”, a menudo se ignora un eslabón fundamental: la salud mental de los profesionales que dan ese soporte a quien lo necesita en momento de enfermedad. Médicos, enfermeros, terapeutas y demás personal de salud enfrentan diariamente una carga emocional y física significativa, que puede llevarlos al agotamiento, la ansiedad y la depresión. En tiempos donde las cargas laborales y del sistema son cada vez mayores, atender la salud mental del personal sanitario no es un lujo, sino una

necesidad impostergable. El síndrome de burnout, es una de las principales amenazas en el ejercicio de la medicina. El mismo está caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la capacidad para alcanzar motivaciones personales, esperanzas y ambiciones. Muchos estudios han demostrado que algunos factores como largas jornadas laborales, la presión de la toma de decisiones críticas y la falta de apoyo institucional contribuyen a un desgaste progresivo que, de no abordarse, puede repercutir tanto en la calidad de la atención médica como en la vida personal del profesional.

La pandemia de COVID-19 visibilizó la vulnerabilidad psicológica del personal de salud, quienes enfrentaron jornadas extenuantes, temor constante a la infección y la pérdida de compañeros y pacientes. Sin embargo, este problema no es exclusivo de situaciones de crisis. A pesar de ello, persiste el estigma en torno a la búsqueda de ayuda profesional, lo que agrava aún más el problema.

Dicho lo anterior, es imperativo implementar estrategias para el cuidado de la salud mental en los equipos de salud. Las instituciones sanitarias

deben fomentar espacios de apoyo psicológico, promover horarios laborales más equilibrados y desarrollar políticas que permitan la conciliación entre la vida profesional y personal. Asimismo, es necesario desmitificar la idea de que pedir ayuda profesional es una señal de debilidad; por el contrario, reconocer los propios límites es un acto de responsabilidad y profesionalismo.

### **Cuidar a quienes cuidan es una responsabilidad colectiva.**

Si queremos un sistema de salud sostenible y humanizado, debemos priorizar el bienestar de los profesionales que lo sostienen. La salud mental no es un aspecto secundario, sino un pilar esencial para garantizar una atención de calidad y preservar la vocación médica en su esencia más pura.