

Bienestar médico Compromiso de todos

¿Por qué un programa de atención en salud mental específico para médicos?

Existe una alta prevalencia de problemas de salud mental en los médicos, en especial, trastornos del estado de ánimo, estrés y burn-out, consumo problemático de sustancias adictivas, suicidio. Estos problemas pueden tener implicancias para la práctica médica, pudiendo llegar a comprometer la seguridad de los pacientes. Por eso se dice con acierto que los problemas de salud mental de los médicos son problemas de salud general.

Existen barreras importantes para que los médicos recurramos a la atención en salud mental.

Elas son el miedo a la exposición pública, el estigma y la discriminación que todavía existen acerca de los trastornos mentales, la dificultad para reconocer nuestros propios síntomas y problemas relacionados con la salud mental, la visión errónea acerca de que estos problemas constituyen fallas o carencias personales - lo que lleva a vergüenza, sentimientos de culpa y autoreproche-, la negación y minimización.

Los médicos nos atendemos frecuentemente en las instituciones en las que trabajamos y eso constituye una barrera adicional. No queremos ver un diagnóstico psiquiátrico en nuestra historia clínica, ni pasar por las instancias de pedir un número, pasar por la sala de espera, concurrir a la coordinación de psicoterapia u otras instancias donde seremos vistos por colegas, el personal, los pacientes o sus familiares. Todo esto lleva al ocultamiento, con consultas de pasillo, automedicación, con diagnósticos tardíos y problemas para el tratamiento y seguimiento. Finalmente, el impacto llega a afectar a la familia, a la relación médico-paciente, a problemas institucionales o incluso médico-legales. En los casos más graves, varios compañeros han recurrido al suicidio.

El BienPro asegura una atención rápida, de alta calidad profesional, en condiciones de estricta confidencialidad.

¿Por qué un Programa de Bienestar Profesional en el CMU?

La experiencia internacional indica que los colegios médicos cumplen una función fundamental en la aten-

ción y protección del médico con problemas de salud mental, puesto que pueden ofrecer un ámbito de contención para el médico y su familia, aseguran la confidencialidad y el respeto, son referencia para las instituciones y autoridades de salud, y cuentan con recursos legales para tomar medidas de protección para el médico y para terceros.

El Colegio Médico del Uruguay (CMU) tiene dentro de sus cometidos velar por el bienestar de todos los médicos del país y, al mismo tiempo, de asegurar que los médicos ejerzan su profesión en las mejores condiciones de salud física y mental que redunde en una buena práctica profesional para seguridad y bienestar de la población asistida. De ahí el lema “Cuidándote a vos, cuidamos a todos”.

¿Qué objetivos persigue el BienPro?

El BienPro busca desarrollar programas de promoción de salud mental para médicos con un enfoque salutogénico, desarrollar programas preventivos, generar dispositivos que contribuyan a optimizar la asistencia al médico con problemas mentales, generar instancias de remediación

para problemas específicos como talleres de formación profesional continua sobre temas como manejo del estrés, el desgaste profesional (burnout), comportamientos no profesionales, transgresión de los límites sexuales con pacientes, colegas o personal.

El BienPro optimiza los tratamientos de los médicos, mejorando la accesibilidad, brindando un acceso rápido a una evaluación psiquiátrica, en un marco de estricta confidencialidad, mejorando el seguimiento y proporcionando una red de apoyo para el colega. El BienPro no pretende constituirse en un prestador de asistencia. Por el contrario, la estrategia es optimizar los tratamientos utilizando todos los recursos disponibles del SNIS. No se trata de sustituir servicios del sistema sino corregir aquellos aspectos mencionados antes que hacen que los médicos no consulten.

Aseguramos la rapidez y practicidad de acceso a las consultas, un asesoramiento integral, recomendaciones terapéuticas iniciales, coordinación con los equipos de salud mental de la institución prestadora de asistencia del colega. También podemos, en los casos que se necesita y, siempre y

cuando los colegas lo soliciten, abogar en favor de ellos en situaciones de conflicto con las instituciones en las que trabajan, ya sea por procedimientos disciplinarios o sanciones.

La idea es que el o la colega en seguimiento por el BienPro, con buena adhesión a las recomendaciones y compromiso con los tratamientos, tenga todas las oportunidades para recuperarse y volver al desempeño profesional en condiciones seguras para él y para sus pacientes.

¿Qué debo hacer si yo tengo el problema?

Te recomendamos que te pongas en contacto cuanto antes con el Programa, llamando a la línea gratuita 0800 BIEN (0800 2436) o por el correo recepcion_bienpro@colegiomedico.org.uy. Es un teléfono de mensajería por lo que luego de dejar tu mensaje y celular de contacto, serás llamado en las siguientes 24 horas por un integrante de la Unidad de Recepción (UR) del programa.

En esa primera conversación, la psicóloga a cargo de la UR te realizará una entrevista telefónica que tiene como objetivo obtener tus datos

filiatorios asegurando la confidencialidad y recoger la información mínima para definir la problemática a atender. En ese momento, se procede a anonimizar tus datos, proporcionándote un alias o nombre ficticio para preservar tu identidad cada vez que hagas uso de los servicios del BienPro.

La primera visita será con psiquiatra de referencia del programa. Esta visita se realiza en el correr de la semana siguiente a tu llamado. El psiquiatra realizará una evaluación y te hará recomendaciones. En caso que tu situación implique la necesidad de un seguimiento o que exista ya algún procedimiento disciplinario en curso, se te pedirá que tengas una entrevista con la Coordinación del programa.

Existen otros recursos disponibles para la atención de personas con trastornos adictivos y otros problemas de salud mental, tanto privados como por prestaciones del SNIS entre otros, a los que puedes recurrir. En caso que ya estés en tratamiento en alguno de esos servicios, si lo considerás útil, podemos ponernos en contacto con los profesionales que te tratan para poder dar nuestro apoyo.

Lo más importante es pedir ayuda cuanto antes a un especialista, sea o no del BienPro, y ponerte en sus manos.

Si tu problema es un trastorno adictivo te recomendamos fuertemente que, además de comunicarte con nosotros, concurras lo antes posible a un grupo de 12 pasos de Alcohólicos Anónimos (<http://www.alcoholicosanonimos.com.uy/>) o de Narcóticos Anónimos (<http://www.na.org.uy/>).

¿Qué debo hacer si el problema lo tiene un compañero o una compañera?

El primer paso es acercarse. La cultura de la medicina imperante en nuestro país nos lleva a mirar para otro lado, a hablar por atrás, a fomentar el sentimiento de exclusión y el aislamiento. Existe el prejuicio extendido, y los médicos estamos incluidos, que las personas que tienen un trastorno mental son reticentes a hablar del problema, que responderán con hostilidad y rechazo, y que se cumplirá en nosotros el viejo dicho de que “el comedido sale...” perjudicado. Por el contrario, cuando uno se acerca a un compañero con mente abierta, sin prejui-

cios, entendiendo el sufrimiento que conllevan estos trastornos, dispuesto a dar una mano, respetando los espacios del otro y obrando de buena fe, el compañero o la compañera se sentirá comprendido y reconfortado.

Es importante mostrarle que se trata de afecciones que no tratadas no se resuelven por sí mismas y que se irán complicando, tanto en el entorno profesional como en el familiar. Hay que tener en cuenta que la persona afectada con frecuencia se siente avergonzada y con infundados sentimientos de culpa, por lo que es importante aliviarla en este sentido, explicándole que no tiene la culpa de lo que le pasa pero sí tiene la responsabilidad de buscar ayuda y que para eso puede comunicarse con el BienPro. Puede incluso acompañarlo, tanto en el momento de comunicarse, como en el momento de la primera consulta.

Más allá de la información, hay que tener en cuenta que lo más importante es motivar, fomentando la autoestima, remarcando las potencialidades, los aspectos positivos de su vida profesional y personal que están infravalorados por la persona en este momento, su autoeficacia y su capa-

cidad de resolver problemas. Finalmente, tener claro que, en definitiva, el problema está de su lado, que nosotros podemos ayudarlo para resolverlo pero que si opta por quedarse solo en esto, no vamos a poder hacer nada por él o por ella.

Sabemos que no es sencillo, pero los primeros que tenemos que motivarnos somos nosotros, los que estamos al lado, los que nos sentimos cercanos, los que estamos dispuestos a pasar de ser espectadores a ser actores activos en el proceso de recuperación del compañero.

¿Qué debo hacer cuando el compañero o compañera afectado no quiere recibir atención?

En ese caso, comunícate con nosotros en el BienPro y junto podremos trabajar para buscar la manera de acercar a la persona al Programa o a otras alternativas de tratamiento.

¿Qué pueden hacer los familiares y amigos de un médico enfermo?

Los familiares y amigos también pueden comunicarse en forma confidencial con la Unidad de Recepción del BienPro por las vías menciona-

das, la línea 0800 BIEN o el correo electrónico de la UR. En estos casos, se le proporcionará información sobre el programa, se brindará asesoramiento sobre la mejor forma de acercarse al familiar afectado y sobre cómo motivarlo para que consulte para procurar ayuda. En el caso que se trate de un trastorno adictivo recomendamos fuertemente que la persona allegada al médico se vincule con grupos de familiares de Alcohólicos Anónimos Al-Anon (<http://alanon.org.uy/>) o de hijos (Alateen).

¿Qué se puede hacer cuando se es médico de un médico enfermo?

En general, los médicos no somos muy buenos pacientes sea cual sea el problema de salud que padezcamos, pero en situaciones como las que hemos mencionado, es aún más difícil mantener una relación médico-paciente que funcione como es debido.

Muy a menudo se dan casos de visitas de pasillo o por teléfono, mala adhesión al tratamiento, solicitud de medicación innecesaria o resistencia o franca negativa a aceptar procedimientos.

Los médicos tenemos derecho a ser atendidos como pacientes por nuestro médico y, en reciprocidad, debiéramos comportarnos como buenos pacientes con el colega.

La intervención oportuna es siempre aquella más precoz y mejor indicada. Sin embargo, hay momentos especialmente críticos para intervenir. En ese sentido, es muy importante advertir cuando el colega afectado está en riesgo de tener problemas disciplinarios o, incluso, de mala praxis y recomendarle, con amabilidad pero con firmeza, que se aparte transitoriamente de la práctica, ya sea tomando licencia o mediante una certificación médica.

Estos son momentos especialmente claves en la motivación para iniciar el tratamiento y realizar cambios en los cuales el médico tratante juega un rol fundamental. Cuando la sanción ya está en curso, cuando se produjo la denuncia o el procedimiento legal se desencadenó, las cosas se hacen más difíciles. Aún así, siempre es posible actuar para ayudar al colega a remediar la situación y volver a encaminar su práctica en buenas condiciones para sí y para sus pacientes.

Programa de Bienestar Profesional:
en pro de la salud de los médicos
Cuidándote a vos, cuidamos de Todos.

Para comunicarte con nosotros puedes llamar
a la línea gratuita o dejarnos un mensaje a
recepción_bienpro@colegiomedico.org.uy
y nos comunicaremos contigo al teléfono que
nos dejes, en el correr de las siguientes 24 hs.



Teléfono
gratuito

0800
2436
BIEN

