

Murray M, Murray L, Donnelly M.

Systematic review of interventions to improve the psychological well-being of general practitioners

BMC Family Practice (2016) 17:36.

DOI 10.1186/s12875-016-0431-1

Revisión sistemática de las intervenciones para mejorar el bienestar psicológico de los médicos de familia



doi: 10.12961/apr1.2017.20.01.6

RESUMEN

Antecedentes: La salud de los médicos que trabajan en atención primaria se ve amenazada por la naturaleza de su trabajo y los problemas de la excesiva carga laboral. Es necesario encontrar y evaluar formas de proteger su salud mental, y alcanzar el mayor bienestar posible.

Objetivo: El objetivo principal fue evaluar sistemáticamente la evidencia científica sobre la eficacia de las intervenciones diseñadas para mejorar el bienestar del médico de familia a través de dos enfoques: “psychopathology” (dirigido a la mala salud mental) y “languishing to flourishing” (enfoque positivo de salud mental). Además, se exploró hasta qué punto los avances en la investigación sobre el bienestar pueden integrarse en los enfoques existentes para diseñar una intervención que promueva la salud mental y prevenga la enfermedad mental entre estos médicos.

Métodos: Se usaron las bases de datos Medline, Embase, Cinahl, PsychINFO, Registro Cochrane de Ensayos y Web of Science para la búsqueda de estudios publicados hasta enero de 2015 en los que los médicos de familia fueron los principales participantes. Se seleccionaron los estudios sobre intervenciones que incluyeron estrategias de prevención de la salud mental (por ejemplo, promoción de la búsqueda temprana de ayuda) y programas de promoción de la salud mental (por ejemplo, dirigidos al desarrollo de factores protectores a nivel individual y organizativo). Tener un grupo control fue el requisito mínimo de diseño para la inclusión de los estudios. Además, los resultados principales de los estudios debían evaluarse mediante ciertas medidas validadas para el bienestar o mala salud mental. Dos revisores evaluaron los títulos y resúmenes con un 99% de concordancia y los trabajos completos se evaluaron críticamente utilizando herramientas validadas.

Resultados: Sólo cuatro estudios (con un total de 997 médicos de familia) de 5392 títulos cumplieron los criterios de inclusión. Los estudios informaron de una mejora estadísticamente significativa en la mala salud mental auto-percibida. Dos intervenciones utilizaron técnicas cognitivo-conductuales, una basada en la atención plena (mindfulness) y otra en la puntuación del General Health Questionnaire (GHQ) e información de auto-ayuda en función de la puntuación obtenida en el GHQ.

Conclusión: Existe una necesidad urgente de estudios controlados de alta calidad sobre el bienestar de los médicos de familia. Los estudios sobre la mejora del bienestar de los médicos se limitan principalmente a factores de estrés y no prestan una adecuada atención al desarrollo de una salud mental positiva.

COMENTARIO

La salud y el trabajo son elementos fundamentales del bienestar psicológico individual y colectivo¹. En 2006, Waddell G y cols. publicaron una extensa revisión en la que se mostraba los beneficios del trabajo para la salud física y mental, y su capacidad terapéutica de revertir los efectos adversos causados por el desempleo². No obstante, el trabajo también puede ser un factor determinante de los procesos de salud-enfermedad que afectan a los trabajadores, independientemente de la rama de actividad a los que estos se dedican.

Las condiciones laborales pueden favorecer y estimular el desarrollo humano, o convertirse en agente causante de dolor y enfermedad. En los últimos años, el incremento del volumen de trabajo de los trabajadores sanitarios ha sido motivo de estudio^{3,4,5,6}. El estrés, el agotamiento o "burnout" y la disminución de la satisfacción laboral se han evidenciado como factores que suscitan una preocupación por el futuro de la atención primaria^{5,6}. Diferentes estudios han mostrado que estos factores pueden afectar a los pacientes, al personal médico, y con ello, a la calidad de los servicios sanitarios^{7,8}. La continua exposición al estrés laboral está asociada a la presencia del "síndrome de agotamiento". Según Suñer-Soler y cols. el agotamiento influye en la salud física y psicológica del personal sanitario y en el entorno laboral en el que estos se desenvuelven⁵. En el Reino Unido, el 60% de los médicos de más de 50 años desean abandonar el contacto directo con los pacientes debido a la escasa satisfacción y al elevado estrés laboral⁶.

Dada la relevancia de esta problemática, la presente revisión sistemática de Murray y cols. aborda un tema importante como son las intervenciones para mejorar la salud mental en los médicos de familia. En esta revisión, se planteó como objetivo evaluar sistemáticamente la evidencia científica respecto a la eficacia de estas intervenciones. Las intervenciones fueron observadas desde el enfoque de salud mental "ill to health" o un enfoque de salud mental positivo "flourishing" o ambos. Así pues, los autores observan que las intervenciones analizadas se centran principalmente en la prevención de las enfermedades mentales y no en la promoción de la salud mental. Los programas cognitivo-conductuales identificados en esta revisión parecen sugerir su asociación con una reducción de la angustia en el personal médico, al menos a corto plazo. Los autores indican además que los pensamientos, las creencias, el autocuidado y la

salud personal podrían mejorar la salud mental en los médicos de familia. No obstante, el escaso número de intervenciones (solo cuatro estudios) dificulta claramente conocer la existencia de "lo que funciona" para mejorar el bienestar de los médicos. Los autores señalan que el tipo de intervención, el tamaño de la muestra relativamente pequeño y el diseño poco adecuado de los estudios dificultan conocer con certeza como actúan los mecanismos de efecto según el enfoque utilizado en la intervención. Para evaluar la calidad de la evidencia científica de los estudios se aplicaron dos herramientas (Cochrane Risk of Bias Tool y Quality of Assessment Tool for Quantitative Studies), que pusieron de manifiesto la débil calidad de los mismos.

En los últimos años, se han observado cambios en el mundo del trabajo que afectan a los trabajadores, sin distinción alguna de su profesión. En 2007, el informe publicado por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo reveló los riesgos psicosociales en el mundo laboral debido a los cambios socioeconómicos, políticos, así como, técnicos u organizativos⁹. Según este informe, el estrés laboral constituye uno de los riesgos psicosociales más importantes y sus consecuencias no solo repercuten en la salud de los trabajadores, sino que, tienen un coste económico y social importante.

En España, Grau Ay cols. llevaron a cabo un estudio en más de 1000 trabajadores sanitarios hospitalarios de la provincia de Girona¹⁰. Los médicos fueron el colectivo más afectado de cansancio emocional y desgaste profesional. Solo el optimismo resultó ser la única variable asociada a un menor desgaste profesional. De la misma manera, la percepción de una mayor satisfacción profesional se mostró como un factor protector frente al cansancio emocional. Desde el ámbito de la psicología, otros estudios han demostrado la asociación existente entre la esperanza, el optimismo y el bienestar^{11, 12}. Es posible que futuros estudios se interesen sobre los efectos del optimismo en la salud mental, sobre todo cuando esta se ve afectada por el entorno laboral.

Dado que la salud y la enfermedad son acontecimientos que ocurren en el espacio donde se conforman las relaciones interpersonales y sociales, la promoción de la salud en el trabajo juega un papel relevante. La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo lo define como "El esfuerzo en común de empresarios, trabajadores y la sociedad en su conjunto por mejorar la salud y el bienestar laboral de los trabajadores"¹³.

En este contexto, es imprescindible conocer los efectos de las condiciones laborales en los profesionales sanitarios, entre ellos, los médicos de familia. Los planes de acción en la gestión hospitalaria serán por tanto una herramienta útil para controlar enfermedades como el síndrome de desgaste profesional. Sin duda, esfuerzos que recaen en las instituciones encargadas de mejorar, no solo la gestión sanitaria, sino además, las políticas de salud. Otros aspectos como la autonomía de los trabajadores, la equidad en distribución del trabajo, los recursos, y una política incentivadora, se han reconocido como aspectos indispensables para mejorar los factores ambientales que determinan la salud mental. Se hace indiscutible la necesidad de disponer de más evidencia que ayude a proporcionar la base para examinar como desde el enfoque de salud mental positiva, pueden desarrollarse intervenciones para mejorar la salud y el bienestar entorno a los trabajadores sanitarios, cuya actividad laboral, no hay que olvidar, es el cuidado la salud de la población.

Gaby Ortiz-Barreda^{1,2,3}
(Gaby.barreda@uib.no)

1. Departamento de Promoción de la Salud y Desarrollo. Universidad de Bergen, Noruega.
2. Grupo de Investigación en Salud Pública. Universidad de Alicante, España.
3. Centro Colaborador para la Organización Mundial de la Salud. Universidad de Alicante, España.

REFERENCIAS

1. Flourishing. Positive psychology and the life well-lived. Edited by Corey L.M. Keyes, Jonathan Haidt (1 st. Edition) United States of America. 2003.
2. Waddell G, Burton AK. Is work good for your health and well-being?. [Fecha de acceso: 15 Diciembre 2016]. Disponible en: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/214326/hwwb-is-work-good-for-you.pdf
3. Cranney M, Warren E, Barton S, Gardner K, Walley T. Why do GPs not implement evidence based guidelines? A descriptive study. *Family Practice*. 2001; 18: 359-363.
4. Rundall TG, Shortell M, Wang MC, Casalino L, Bodenheimer T, Gillies RR, Schmittiel A, Oswald N, Robinson JC. As good as it gets? Chronic care management in nine leading US physician organisations. *BMJ*. 2002; 325: 958-961.
5. Suñer Soler R, Grau Martin A, Font-Mayolas S, Gras EM, Bertran C, Sullman MJM. Burnout and quality of life among Spanish healthcare personnel. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2013; 20: 305-313.
6. Gibson J, Checkland K, Coleman A, Hann M, McCall R, Spooner S, Sutton M. Eighth National GP Worklife Survey. [Fecha de acceso: 16 Diciembre 2016]. Disponible en: <http://www.population-health.manchester.ac.uk/healthconomics/research/Reports/EighthNationalGPWorklifeSurveyreport/EighthNationalGPWorklifeSurveyreport.pdf>
7. ICM on behalf of British Medical Association. BMA National Survey of GPs. The future of general practice 2015. Second extract of findings. [Fecha de acceso: 16 Diciembre 2016]. Disponible en: file://eir.uib.no/home1/gba087/Settings/Desktop/BMA%20GPs%20survey%202014-2015_Second%20extract%20for%20publication%20Final.pdf
8. Addicott R, Maguire D, Honeyman M, Jabbal J. Workforce planning in the NHS | The King's Fund. [Fecha de acceso: 17 Diciembre 2016]. Disponible en: https://www.kingsfund.org.uk/sites/files/kf/field/field_publication_file/Workforce-planning-NHS-Kings-Fund-Apr-15.pdf
9. European Agency for Safety and Health at Work. Expert forecast on emerging psychosocial risks related to occupational safety and health. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities; 2007.
10. Grau A, Suñer R, García MM. Desgaste profesional en el personal sanitario y su relación con los factores personales y ambientales. *Gac Sanit*. 2005;19:463-70.
11. Carver C, Scheier MF. The hopeful optimist. *Psychological Inquiry*. 2002; 13: 288-290.
12. Snyder CR. Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 2002; 13: 249-275.
13. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Promoción de la salud en el trabajo para los trabajadores [Internet]. Bilbao: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo; 2010 [Fecha de acceso: 18 Diciembre 2016]. Disponible en: <http://osha.europa.eu/es/publications/factsheets/94>

Sección coordinada por:

Consol Serra (consol.serra@upf.edu)
CiSAL-Centro de Investigación en Salud Laboral, Universidad Pompeu Fabra. Barcelona.
Servicio de Salud Laboral. Parc de Salud Mar. Barcelona.

M.ª del Mar Seguí (mm.segui@ua.es)
Universitat d'Alacant. San Vicente del Raspeig, Alicante.