



Cómo cuidar el bienestar del médico: la labor con niños afectados por hechos traumáticos



Los pediatras deben saber cuidar de sí mismos. El estrés de trabajar con niños que han vivido hechos traumáticos como experiencias infantiles adversas puede ser particularmente difícil para los pediatras y sus equipos. Los efectos que los pediatras pueden comenzar a observar a partir de la exposición reiterada a este estrés pueden parecerse bastante a lo que viven los niños y las familias, entre ellos:

- *Hipervigilancia*
- *Desesperanza*
- *Incapacidad para afrontar la complejidad*
- *Enojo y cinismo*
- *Insomnio*
- *Temor*
- *Agotamiento crónico*
- *Dolencias físicas*
- *Minimización*
- *Culpa*

Obviamente, cuando los pediatras o sus compañeros de trabajo comienzan a experimentar estos efectos —con frecuencia denominados globalmente *estrés traumático secundario*¹—, se ven afectadas sus propias vidas pero también puede verse afectada la manera en la que interactúan con los pacientes, las familias y el equipo del consultorio. Sin embargo, es posible tomar ciertas medidas tanto en el consultorio como en la vida personal para ayudar a prevenir y responder eficazmente al estrés traumático secundario.

EL ÁMBITO DEL CONSULTORIO



El funcionamiento de un consultorio se puede modificar de numerosas formas para apoyar de manera efectiva a los pediatras y demás integrantes del equipo. En primer lugar, es importante reconocer que se puede sufrir estrés traumático secundario y garantizar que todo el personal esté debidamente capacitado para comprender sus causas, efectos y métodos de respuesta. En segundo lugar, los consultorios pueden evaluar la manera de equilibrar el volumen de pacientes de modo que no sea un solo pediatra u otro médico quien asuma todos los casos de niños con las situaciones más intensas. Los consultorios también pueden asegurarse de que las reuniones del personal, las tareas de supervisión, las reuniones del equipo y otros encuentros incluyan el tiempo necesario para procesar las situaciones difíciles y brindar y recibir apoyo en equipo.¹

UNA RESPUESTA INDIVIDUAL



Los factores de protección² que necesita un pediatra para conservar la salud y la resiliencia coinciden con lo que se recomienda a los padres. Son importantes las relaciones positivas con otras personas que puedan brindar apoyo. Los pediatras se benefician cuando hay colegas o amigos que los animan a buscar un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, mantener hábitos saludables y ser conscientes siempre de los efectos de su labor. Es importante que los pediatras identifiquen intereses ajenos a lo laboral y que encuentren el tiempo para dedicarse a ellos. Por último, el hecho de buscar apoyo y, a veces, hacer cambios significativos en el consultorio puede ser muy importante para el bienestar de los pediatras, la práctica médica, los pacientes, las familias y los amigos.¹

Recursos adicionales

Este contenido es una adaptación del excelente trabajo realizado por la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (*National Child Traumatic Stress Network* o NCTSN). El sitio web de dicha organización ofrece más información: <http://nctsn.org/resources/topics/secondary-traumatic-stress>.

La American Academy of Pediatrics (AAP) tiene un grupo de interés especial abocado al **bienestar del médico**. Asimismo, el Consejo Asesor de Preparación ante Desastres (Disaster Preparedness Advisory Council) de la AAP publicó un artículo en *AAP News* titulado “**Dealing with Disasters**” (Cómo actuar ante desastres), para brindar orientación sobre cómo las personas en puestos de liderazgo pueden brindar apoyo para el bienestar de los médicos, especialmente cuando ha ocurrido un desastre.³

Referencias

¹ National Child Traumatic Stress Network (Red nacional para el estrés traumático infantil). <http://nctsn.org/resources/topics/secondary-traumatic-stress>. Consultado el 29 de mayo de 2014

² Center for the Study of Social Policy (Centro para el estudio de las políticas sociales). The protective factors framework. <http://www.cssp.org/reform/strengthening-families/the-basics/protective-factors>. Consultado el 29 de mayo de 2014

³ Schonfeld DJ. Dealing with disasters: AAP leaders, experts identify strategies to help pediatricians address their own needs. *AAP News*. 2014;35(3):8. <http://aapnews.aappublications.org/content/35/3/8>. Consultado el 29 de mayo de 2014

Para acceder a la versión en línea de este documento e información adicional, visite el sitio web de la AAP en www.aap.org/traumaguide

Las recomendaciones de este kit de herramientas no son indicativas de un curso de tratamiento exclusivo ni deben ser consideradas pautas de atención médica estándar. Según las circunstancias individuales de cada caso pueden ser apropiadas diferentes variaciones.

© 2015 American Academy of Pediatrics