

## Fatiga Por Compasión



### Definición

La mayoría de los proveedores de atención médica ingresan al campo con la intención de ayudar a otros y brindar atención empática a pacientes con necesidades físicas, mentales, emocionales y espirituales críticas. Los proveedores de atención médica, sin embargo, pueden verse afectados por el estrés continuo de satisfacer las necesidades a menudo abrumadoras de los pacientes y sus familias, lo que puede resultar en fatiga por compasión. La fatiga por compasión afecta no solo al proveedor de atención médica en términos de satisfacción laboral y salud emocional y física, sino también al entorno laboral al disminuir la productividad, la calidad del trabajo y la satisfacción del paciente y aumentar la rotación.

La fatiga por compasión afecta no solo al proveedor de atención médica en términos de satisfacción laboral y salud emocional y física, sino también al entorno laboral al disminuir la productividad, la calidad del trabajo y la satisfacción del paciente y aumentar la rotación.

La fatiga por compasión ( ) resulta en una disminución de la capacidad para hacer frente al entorno cotidiano. Se ha definido como un estado de angustia y agotamiento emocional y disfunción biológica, psicológica y social resultante de:

1. Estrés por compasión
2. Demandas crónicas asociadas con el cuidado de pacientes con angustia emocional y física significativa, como las personas que han experimentado un trauma.
3. Estrés traumático secundario (STS) combinado con agotamiento acumulativo. El STS es el resultado de la exposición a las experiencias traumáticas de un paciente y el agotamiento acumulativo es el resultado de factores estresantes relacionados con el trabajo que provocan sentimientos de frustración, una sensación de pérdida de control y disminución de la moral<sup>1, 2, 3</sup>.

La presencia de STS y / o agotamiento puede aumentar la probabilidad de desarrollar fatiga por compasión.





## Signos y Síntomas

Físico	Emocional y Cognitivo	Conductual	Relacionada con el trabajo	Espiritual
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolores de cabeza</li> <li>Problemas digestivos: diarrea, estreñimiento, malestar estomacal</li> <li>Tensión muscular</li> <li>Alteraciones del sueño: dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, aumento del sueño, pesadillas</li> <li>Cansancio y fatiga</li> <li>Síntomas Cardíacos : dolor/ presión en el pecho, Palpitaciones, taquicardia</li> <li>Incremento de incidentes de enfermedades o lesiones accidentales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios de Humor</li> <li>Inquietud</li> <li>Ira e irritabilidad</li> <li>Hipersensibilidad</li> <li>Anciedad</li> <li>Depresión</li> <li>Ira y resentimiento</li> <li>Perdida de Objetividad</li> <li>Problemas de memoria</li> <li>Poca concentración en enfoque</li> <li>Alteracion de juicio</li> <li>Empatia Reducida</li> <li>HExceso de excitacion/hiperactividad vigilancia</li> <li>Difficultad para tomar decisions</li> <li>Incapacidad para separar la vida personal de la profesional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso excesivo de sustancias: nicotina, alcohol, drogas ilícitas</li> <li>Aislamiento/Introversión</li> <li>Mayor conflicto interpersonal</li> <li>Pesimismo</li> <li>Mal humor</li> <li>Hipervigilancia</li> <li>Mayor respuesta de sobresalto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitación o temor de trabajar con ciertos pacientes o colegas</li> <li>Disminución de la capacidad de sentir empatía hacia los pacientes o sus familias.</li> <li>Uso frecuente de días de enfermedad</li> <li>Absentismo</li> <li>Perdida o disminución de la alegría y la satisfacción en el trabajo.</li> <li>Disminución de la capacidad para cuidar a los pacientes</li> <li>Perdida de productividad</li> <li>Estandares de atención reducidos</li> <li>Errores clínicos en la atención al paciente</li> <li>Sentimientos de incompetencia e ineficiencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuestionar el sentido de la vida</li> <li>Perdida de propósito</li> <li>Falta de autosatisfacción</li> <li>Ira contra Dios,</li> <li>Cuestionar las creencias religiosas</li> <li>Perdida de la fe</li> <li>Escepticismo</li> </ul>



## Ejemplo de un Caso

Noor asistió a la escuela de enfermería y planeó una carrera en enfermería cardíaca. Después de graduarse, comenzó a trabajar en una unidad ocupada en la que varios pacientes experimentaron múltiples ingresos a la unidad. Noor estaba entusiasmada con su trabajo y rara vez se tomaba descansos durante su jornada laboral. Su inversión en el bienestar de sus pacientes se manifestó en largas jornadas de trabajo y en su intento de brindar apoyo emocional a los familiares de los pacientes. Rápidamente adquirió las habilidades necesarias para trabajar en esta unidad y fue promovida a un puesto de liderazgo dentro de la unidad.

En poco tiempo murieron tres de los pacientes primarios de Noor. Su carga de trabajo siguió siendo intensa y Noor comenzó a ver su trabajo como una tarea penosa. Apenas podía llegar al trabajo a tiempo y evitaba trabajar con pacientes cuya enfermedad requería cuidados más exigentes. Los compañeros de trabajo de Noor observaron su comportamiento cambiante mientras luchaba por encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida. Este comportamiento cambiante también fue notado por la enfermera gerente que intentó ajustar el horario de Noor para trabajar turnos más cortos. Sin embargo, este nuevo horario no disminuyó la participación excesiva de Noor con ciertos pacientes y sus familias. Noor también siguió atendiendo a pacientes con procesos de enfermedad cardíaca al final de la vida. Finalmente, Noor dejó su puesto para dedicarse a un trabajo menos estresante.

(Ejemplo de caso adaptado de: Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing, 16 (1), Manuscrito 3.)



### Factores de vulnerabilidad

Los factores de vulnerabilidad para la fatiga por compasión pueden resultar de varias áreas, la primera es una combinación de empatía y falta de límites. Es esencial que los proveedores de atención médica tengan una relación empática con sus pacientes, pero si esto se combina con una falta de límites, puede producirse fatiga por compasión.

La empatía requiere que el proveedor comprenda, tanto emocional como cognitivamente, la experiencia de su paciente y sea capaz de comunicar esta comprensión. Esto acerca al proveedor al paciente, pero puede hacer que experimente más directamente la angustia del paciente<sup>5</sup>. Los proveedores de atención médica que no pueden encontrar un equilibrio de empatía suficiente con sus pacientes y límites protectores suficientes para sus propias emociones son más vulnerables a la fatiga por compasión.

Los factores adicionales que se han identificado como una creciente vulnerabilidad a la fatiga por compasión incluyen: <sup>3, 5</sup>.

Ambiente de trabajo y carga de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una carga de trabajo de alta intensidad</li> <li>• Asignaciones física y emocionalmente exigentes</li> <li>• Días laborables adicionales</li> <li>• Repetitividad de la tarea</li> <li>• Falta de control percibida en el lugar de trabajo / trabajo</li> <li>• Baja satisfacción laboral</li> <li>• Resultados o éxitos poco claros en el trabajo</li> </ul>
Equilibrio trabajo-vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo de descanso inadecuado durante la jornada laboral y salida del trabajo.</li> </ul>
Falta de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de reconocimiento significativo</li> <li>• Apoyo gerencial deficiente</li> </ul>
Autocuidado personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poca capacidad de adaptación y resistencia personal</li> </ul>






### Prevención y Recuperación



Las prácticas de cuidado personal pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la CF (fatiga por compasión). Por lo tanto, se recomienda identificar y participar en la reposición de estrategias de autocuidado que promuevan el bienestar físico, emocional y espiritual con intencionalidad. Una vez que comience a practicar rutinariamente hábitos saludables de cuidado personal, estos se convertirán en parte de su plan de prevención general. Las prácticas de cuidado personal no solo fortalecen su

capacidad para sobrellevar el momento, sino que también pueden ayudar a su cuerpo a recordar cómo recuperarse a un estado más saludable<sup>3,6</sup>.

Al concentrarse en desarrollar sus fortalezas y realizar actividades de cuidado personal, contribuye a su resiliencia conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional. Las siguientes estrategias son útiles para desarrollar la resiliencia:

Al concentrarse en desarrollar sus fortalezas y realizar actividades de cuidado personal, contribuye a su resiliencia conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional.

 <p><b>Conductual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concéntrese en los cuatro componentes centrales de la resiliencia: sueño adecuado, buena nutrición, actividad física regular y relajación activa (por ejemplo, yoga, meditación, ejercicios de relajación).</li> <li>• Participar en prácticas que fomenten la cohesión del equipo. Por ejemplo, interactúe con sus compañeros de trabajo para celebrar los éxitos y llorar las tristezas como grupo.</li> <li>• Reduzca la intensidad y la repetitividad de la carga de trabajo e integre la variedad en su trabajo, siempre que sea posible.</li> <li>• Busque un mentor, supervisor o colega de atención médica experimentado que comprenda las normas y expectativas de su trabajo y pueda ayudarlo a identificar estrategias que lo ayudarán a enfrentar la situación laboral actual, mejorando el entorno laboral y promoviendo el equilibrio entre el trabajo y la vida privada (p. Ej. , cambiar la asignación de trabajo; recomendar tiempo libre o reducir las horas extraordinarias; fomentar la asistencia a una conferencia; o participar en un proyecto de interés).</li> <li>• Tómese un tiempo fuera del trabajo cuando sea posible.</li> <li>• Trate de encontrar cosas que esperar, incluso si son pequeñas.</li> <li>• Fomente relaciones personales y profesionales positivas y desarrolle apoyo social. Tómese un tiempo para comunicarse y pasar tiempo con amigos y familiares.</li> <li>• Busque apoyo profesional</li> <li>• Esté dispuesto a aprender nuevas habilidades para mejorar el bienestar personal y profesional.</li> </ul>
 <p><b>Cognitivo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tómese un tiempo para estar solo para que pueda pensar, reflexionar, practicar la conexión a tierra y descansar.</li> <li>• Desafíe cualquier diálogo interno negativo y céntrese en cambiar los pensamientos y creencias automáticos negativos para reflejar una perspectiva más positiva<sup>3, 6</sup></li> </ul>
 <p><b>Físico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duerma lo suficiente o al menos descanse. Esto es de gran importancia, ya que afecta todos los demás aspectos de su trabajo: su fuerza física, su toma de decisiones, su temperamento.</li> <li>• Beba suficientes líquidos para mantenerse hidratado durante todo el día y lleve una dieta saludable y equilibrada.</li> </ul>

 <b>Espiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trate de pasar tiempo en la naturaleza con regularidad.</li> <li>• Desarrollar capacidades de autoconciencia (por ejemplo, a través de la atención plena, prácticas de reflexión)</li> <li>• Practique sus creencias espirituales o comuníquese con un líder religioso en busca de apoyo.</li> <li>• Encuentre significado o propósito en sus actividades diarias y use estrategias para recordar el significado de su trabajo, como poner un recordatorio en su teléfono o una nota en su escritorio.</li> </ul>
 <b>Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tómese un tiempo para aprender sobre las personas con las que trabaja. Dedicar tiempo a las conversaciones ayudará a fomentar sentimientos de consideración positiva hacia usted y los demás.</li> <li>• Cree ceremonias o rituales individuales. Por ejemplo, escribe algo que te moleste y luego quémalo como un adiós simbólico. Enfoca tus pensamientos en dejar de lado el estrés o la ira o en honrar el recuerdo, según la situación. Estos rituales también pueden ayudarlo a establecer un límite entre el trabajo y el hogar, por ejemplo, cambiarse de ropa tan pronto como llegue a casa, tomar una ducha o poner una canción específica justo antes del trabajo y cuando se vaya.</li> <li>• Practica la autocompasión.</li> </ul>

Por último, la satisfacción por compasión (CS) se refiere a la sensación de satisfacción que siente por el trabajo que realiza. Puede ser una fuente de esperanza y resistencia física y emocional. El CS, que se puede desarrollar con intencionalidad, sirve como factor protector contra la FC. Consulte el folleto "Satisfacción por compasión" para obtener una definición y una discusión sobre la informática.



## Referencias

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system [Manual de atención y autocuidado del personal del Ministerio de Salud en el contexto del sistema de salud]. GIZ, Amman, Jordan.
2. Antares Foundation (2012). Managing stress in humanitarian workers: Guidelines for good practice [Gestión del estrés en los trabajadores humanitarios: directrices para las buenas prácticas]. Retrieved from: [www.antaressfoundation.org](http://www.antaressfoundation.org)
3. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review [Fatiga por compasión entre los trabajadores de servicios de salud, emergencia y comunidad: una revisión sistemática]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
4. Dasan S., Gohil, P., Cornelius, V. & Taylor. (2015). Prevalence, causes and consequences of compassion satisfaction and compassion fatigue in emergency care: A mixed-methods study of UK NHS consultants [Prevalencia, causas y consecuencias de la satisfacción por compasión y la fatiga por compasión en la atención de emergencia: un estudio de métodos mixtos de consultores del NHS del Reino Unido]. *Journal of Emergency Medicine*, 32, 588–594.
5. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer [Fatiga por Compasión: Manual de Enfermería] *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16 (1), Manuscript 3.
6. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Tips for disaster responders: Understanding compassion fatigue [Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

(2014). Consejos para el personal de respuesta a desastres: comprender la fatiga por compassion]. Retrieved on January 2021 from <https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Compassion-Fatigue/sma14-4869>