

CALIDAD DE VIDA LABORAL DEL MÉDICO DE FAMILIA

- **Calidad de vida laboral:**

El ambiente de consulta debe ser facilitador de la salud laboral y la calidad de vida del médico y del paciente: Las [condiciones de trabajo](#) son un área interdisciplinaria relacionada con la [seguridad](#), la [salud](#) y la [calidad de vida](#) en el [empleo](#). También puede estudiar el impacto del empleo o su localización en comunidades cercanas, familiares, empleadores, clientes, proveedores y otras personas. La [salud laboral](#) se construye en un medio ambiente de trabajo adecuado, con [condiciones de trabajo](#) justas, donde los trabajadores y trabajadoras puedan desarrollar una actividad con dignidad y donde sea posible su participación para la mejora de las condiciones de salud y seguridad. Según el [Modelo Ecológico de Desarrollo Humano](#), el [Síndrome de Burnout](#) se deriva en el conjunto de interrelaciones que debe llevar a cabo el sujeto en los distintos ambientes donde participa, y en los que debe asumir diversas normas y exigencias muchas veces contradictorias, transformándose en fuentes de estrés. Los vínculos entre la endoestructura formada por la consulta ([sistema](#) consulta que incluye la comunicación entre sus elementos fundamentales, el médico y el paciente) y exoestructura (resto del [sistema](#) sanitario), constituyen el [ecosistema](#) de la “consulta de medicina de familia” y deben incluir la facilitación por parte del resto del sistema sanitario al sistema de consulta de medicina de familia un ajuste y una [calidad de vida](#) laboral aceptable para el médico de familia: con recursos apropiados (económicos y materiales), en un entorno acogedor de consulta (estética, temperatura, etc.), con una demanda laboral apropiada (demanda asistencial y otras demandas laborales no asistenciales con un ritmo apacible de consulta), que facilite el [clima comunicacional](#) apacible y la [relación médico-paciente](#). Comprender el intercambio de energía intelectual y emocional en la [relación médico paciente](#) como la energía principal que se intercambia en una consulta de medicina de familia entre los microsistemas humanos constituidos por el médico por un lado y el paciente por otro, puede permitir entender la necesidad de que el encuentro clínico conlleve un ritmo apacible. Por un lado en un [ecosistema humano](#), el hombre –tanto el médico como el paciente- no son simples máquinas para lograr resultados propuestos por otros actores sino que son microsistemas en sí mismos, es decir, como se explica en bioética personas [autónomas](#) con vida propia y con intereses propios en relación con su macrosistema. Desde el concepto de

[desarrollo humano](#) donde éste no es puramente económico sino integral, se aprecia cómo deben afectarse todos los elementos del sistema [significativos](#) en un momento dado si se desea que la intervención en salud no sea solo aparente sino real. Por tanto la búsqueda de resultados en salud inmediatos y superficiales tal y como vienen determinados por la variables intermedias de salud pueden suponer una mejora aparente más que real de la salud. El abordaje de [necesidades](#) y [problemas](#) profundos de salud obliga a una conversación dirigida por el [pensamiento crítico](#) y el [pensamiento sistémico](#), lo que hace que requiera un tiempo mayor que el utilizado para un abordaje más superficial. Desde el concepto de [desarrollo sostenible](#) se aconseja una recuperación cognitiva y emocional a medida que se va produciendo el desgaste intelectual y emocional en el proceso de consulta. Todo ello no lleva a un mayor consumo de tiempo sino a un mejor aprovechamiento del tiempo: no dedicar, por ejemplo, una cuarta parte del tiempo a insistir en consejos de salud inefectivos sino dedicarlos a una comprensión profunda de los abordajes de salud en los que el paciente está dispuesto a participar. Mejorar la tecnología y la organización social de modo que facilite la [comunicación](#) distendida en la consulta (visibilidad no interrumpida entre el médico y paciente por un ordenador, agua potable para beber, pañuelos de papel para el llanto, ritmo humano de consulta, etc.). Facilita una [consulta lenta](#). Tomar el control del tiempo, más que someterse a su tiranía, esto se consigue dando prioridad a las actividades que redundan en el desarrollo de las personas, encontrando un equilibrio entre la utilización de la tecnología orientada al ahorro del tiempo y tomándose el tiempo necesario para disfrutar de las actividades laborales. No se trataría de ser más pasivos sino más selectivos con las actividades laborales, seleccionando las más significativas para el [desarrollo humano](#).

Recuperación de la palabra tranquila, el contacto directo con el paciente.

Favoreciendo su [participación](#). La consulta debe [centrarse en el cliente o paciente](#).

Ofreciéndole la oportunidad y [tiempo](#) de [expresar sus necesidades](#) y puntos de vista que deben ser [comprendidas](#) por su médico Estableciendo de relaciones [éticas](#), de confianza, no defensivas, agradables, con las personas consultantes. Escuchar escenas de la vida cotidiana de los pacientes. Establecer relaciones sencillas, no complicando lo que no es necesario complicar. Escuchar también el lenguaje del corazón. La comunicación con el resto de los [actores de la intervención sanitaria](#) y especialmente con los [especialistas hospitalarios](#) donde deberían [reequilibrarse las relaciones de poder](#) mediante un desarrollo de la [Atención Primaria de Salud](#) y con los

gerentes y directivos de los que se esperaría un [enfoque humanístico](#) de su administración y una facilitación del desarrollo de las [competencias](#) profesionales del médico de familia. *“El Conejo Corre, Salta y vive 15 años, la Tortuga no corre no hace nada y vive 450 años”*. Un entorno cuyo funcionamiento evite el [sobreesfuerzo emocional o estrés](#). Todo ello facilitador de la prevención de un posible [Síndrome de Burnout](#) o Síndrome del Quemado y del [desarrollo profesional](#) y personal del médico de familia, junto con una mejor atención al paciente. *“La tortuga dice que su propio caparazón es el hogar ideal” (Esopo); “Los occidentales tienen el reloj, los orientales poseen el tiempo” (Proverbio Árabe). “Las tortugas conocen mejor los caminos que los conejos” (Khalhil Gibran)*