Rev Colomb Cir. 2024;39:666-7
https://doi.org/10.30944/20117582.2633

EDITORIAL

Hacer una pausa: una opción rara vez considerada por estudiantes y profesionales

Taking a pause: An option rarely considered for students and professionals

Juan Camilo Gómez-Ospina, MD[1], Herney Andrés García-Perdomo, MD, MSc, PhD[2]

1 Grupo de Investigación UROGIV, Facultad de Medicina, Universidad del Valle, Cali, Colombia.
2 División de Urología/Urooncología, Departamento de Cirugía, Facultad de Medicina, Universidad del Valle, Cali, Colombia

Como es sabido, la prestación de atención sanitaria puede ser una fuente de mayor morbilidad y mortalidad para los pacientes. Además, el agotamiento emocional y el desgaste resultantes de la atención médica podrían asociarse con consecuencias trágicas como depresión, ideación suicida y suicidio [1]. En ese sentido, es fundamental mejorar el bienestar de los médicos, ya que puede contribuir a la seguridad y la atención de los pacientes, la protección de los profesionales de la salud y la prevención de errores médicos. Lee y colaboradores [2] hicieron una conceptualización sobre los tiempos de espera, definieron la pausa como "una decisión consciente de detener el desempeño actual por un tiempo físico que permite actividades cognitivas adicionales", y reconocieron su papel en el razonamiento clínico y los procesos de toma de decisiones. Se han descrito los beneficios de este tipo de pausas breves, pero ¿qué pasa con una pausa más larga y un reinicio de la práctica médica, incluida toda la línea de tiempo desde los años de pregrado hasta los de posgrado?

En cualquier momento de la vida laboral, los profesionales sanitarios llegan a afrontar crisis, tanto personales como relacionadas con el proceso de aprendizaje, formación o práctica, que exijan un esfuerzo físico y emocional adicional. Estas situaciones pueden llevar muchas veces a los profesionales a enfrentarse a la decisión de continuar o abandonar su práctica médica. Sin embargo, múltiples individuos y barreras sociales hacen que ese desafío se haga realidad, por lo que aquí describimos brevemente algunos de ellos.

La construcción social de los profesionales de la salud

Históricamente, la práctica médica ha recibido importante reconocimiento y prestigio a nivel social, representando un compromiso ético [3]. Esta construcción permitió generar juicios de valor y demandas a los profesionales de la salud. Junto con las dificultades personales, mentales o emocionales, se ven obligados a considerar todas

Palabras clave: estudiantes de medicina; pausa; salud mental, agotamiento; educación médica.

Keywords: medical students; pause; mental health, burnout; medical education.

Fecha de recibido: 30/04/2024 - Fecha de aceptado: 16/05/2024 - Publicación en línea: 18/06/2024
Correspondencia: Herney A. Garcia, Calle 4B # 36-00, Cali 76001, Colombia. Teléfono: +57 3212195102
Dirección electrónica: herney.garcia@correounivalle.edu.co
Citar como: Gómez-Ospina JC, García-Perdomo HA. Taking a pause: An option rarely considered for students and professionals. Rev Colomb Cir. 2024;39:666-7. https://doi.org/10.30944/20117582.2633

Este es un artículo de acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons - BY-NC-ND https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es

esas cargas morales antes de tomar una decisión. Pensar en hacer una pausa puede representar una renuncia a esa construcción y demandas sociales.

El factor económico

Para los estudiantes de pregrado, existe un esfuerzo por ser admitidos en una carrera universitaria, particularmente en los países en desarrollo, y enfrentan una escasez de oportunidades para acceder a la educación superior. Implica que muchos estudiantes deben esperar varios años antes de ir a una universidad pública o solicitar créditos financieros para acceder a una carrera en una universidad privada. Sin embargo, incluso cuando logran ingresar a una universidad pública y accesible, las familias enfrentan limitaciones económicas para sostener su educación, material de aprendizaje, transporte, alimentación y otras necesidades, que incluso podrían provocar el abandono de sus carreras [4]. Además de esta inversión de bolsillo, muchas demandas económicas son transversales a la vida profesional, como el mantenimiento propio o del hogar, la salud, las necesidades y el sustento, la educación de los hijos y el seguro médico.

Estigma de salud mental

Por último, queremos prestar especial atención a los problemas de salud mental. Hemos mencionado la construcción social y cultural del profesional de la salud. Fue evidente incluso con la pandemia. Los médicos, enfermeras y todo el personal sanitario fueron considerados héroes. No podían rendirse, debían resistir y debían ser resilientes.

Sin embargo, esta es la misma respuesta que se dan los médicos cuando enfrentan un problema de salud mental: resistir, ser resilientes, seguir adelante y nunca detenerse. Esta actitud hace que sea muy difícil aceptar que existe un problema de salud mental y que es necesario frenar y mirarse a sí mismos por un momento. Es parte del estigma de la salud mental en torno a la práctica médica [5].

En conclusión, aunque hacer una pausa es una opción rara vez considerada por los profesionales de la salud, podría ser una decisión que ralentice el ritmo de sus vidas, promueva la salud, la seguridad y la atención plena, y prevenga el agotamiento y los errores en la atención médica. No hay un tiempo establecido para hacer una pausa, pero sería necesario que las facultades e instituciones de salud lo consideren y ayuden a bajar algunas de las barreras existentes. Además, la salud mental es fundamental en cualquier etapa de nuestra vida mientras estudiamos o trabajamos. Apoyará nuestras decisiones y acciones en cualquier lugar y en cualquier situación. Por eso, todos necesitamos hacer una pausa para satisfacer nuestra salud mental.

Cinco citas extraíbles:

- El desgaste está presente en estudiantes de medicina y profesionales de la salud.
- El tiempo de espera es una forma vital de prevenir trastornos de la salud mental en las profesiones sanitarias.
- El juicio social podría impedir hacer pausas.
- Los estudiantes enfrentan una escasez de oportunidades para ingresar a la educación superior.
- La salud mental es un problema real y debemos luchar contra él.

Referencias

1. Rothenberger DA. Physician Burnout and Well-Being. Dis Colon Rectum. 2017;60:567-76. https://doi.org/10.1097/DCR.0000000000000844
2. Lee JY, Szulewski A, Young JQ, Donkers J, Jarodzka H, van Merriënboer JJG. The medical pause: Importance, processes and training. Med Educ. 2021;55:1152-60. https://doi.org/10.1111/medu.14529
3. Norredam M, Album D. Prestige and its significance for medical specialties and diseases. Scand J Public Health. 2007;35:655-61. https://doi.org/10.1080/14034940701362137
4. Mandal A, Ghosh A, Sengupta G, Bera T, Das N, Mukherjee S. Factors affecting the performance of undergraduate medical students: A perspective. Indian J Community Med. 2012;37:126-9. https://doi.org/10.4103/0970-0218.96104
5. Brower KJ. Professional stigma of mental health issues: Physicians are both the cause and solution. Acad Med. 2021;96:635. https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003998