

## EFECTOS PARA LA SALUD

### OSASUNARENTRAT DINDRID KALTEGARRIAK

Las principales consecuencias de la enfermedad sobre la salud son las siguientes:

- ✗ Crisis de ansiedad y angustia.
- ✗ Cansancio, debilidad, fatiga, agotamiento.
- ✗ Cefaleas, insomnio, dolores osteomusculares, taquicardias.
- ✗ Desórdenes metabólicos y desequilibrios en la presión arterial.
- ✗ Pérdida de concentración en el trabajo.
- ✗ Depresión.
- ✗ Falta de realización personal.

El síndrome de Burnout es una enfermedad derivada del trabajo, aunque no esté reconocida como tal.

La opción que le queda al trabajador es demostrar el origen laboral (con la dificultad de la prueba) ante los Tribunales Laborales.

## EN EL GABINETE DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-EUSKADI, TE OFRECEMOS:

- ➔ Atención Personalizada.
- ➔ Oficina Técnica con visitas a las empresas para asesorarte e informarte de los posibles riesgos.
- ➔ Toda la Información en seguridad y salud laboral.
- ➔ Asesoramiento técnico y legal en materia Preventiva.

## UGT-EUSKADIKO LAN OSASUNEKO ETA INGURUMENAKO SAILAN ESKEINTZEN DIZUEGU:

- ➔ Aholkularitza eta laguntza pertsonalizatua.
- ➔ ENPRESAK BISITATU: Bertan izan litezkeen arriskuei buruz aholkatzeko eta berri emateko, gure kabinete teknikoak eskeintzen dizuegu.
- ➔ Lan segurtasun eta osasunari buruzko informazio guztia.
- ➔ Prebentziozko gaietan aholkularitza teknikoak eta legalak.

### UGT - BILBAO

Colón de Larreátegui, 46 bis

Teléfono: 944 255 594

salva.aranzueque@ugteuskadi.org

### UGT - DONOSTIA

Catalina Erauso, 7 Bajo

Teléfono: 943 445 403

mar.esnaola@ugteuskadi.org

### UGT - VITORIA

San Antonio, 45 bajo

Teléfono: 945 150 028

amaia.calleja@ugteuskadi.org



Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente de UGT-Euskadi  
UGT-Euskadiko lan osasuneko eta ingurumeneko saila



OSALAN  
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea  
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

# SÍNDROME DEL QUEMADO BURNOUT



# BURNOUT SINDROMEA

Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente



## SÍNDROME DEL QUEMADO ERREAREN SINDROMEA (BURNOUT)

El síndrome de estar quemado o síndrome de Burnout, es la respuesta a una situación de estrés laboral crónico, esto es, prolongado en el tiempo. Es un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir entre individuos que trabajan directamente con personas.

### ¿QUIÉN PUEDE SUFRIRLO?

Falta de ilusiones, desmotivación, apatía, carencia de expectativas de promoción, agotamiento físico y mental, pérdida de energía y frustración son algunos de los sentimientos del trabajador quemado o afectado por el síndrome del desgaste profesional, que en psiquiatría se enmarca en los trastornos adaptativos crónicos.

Los trabajos y profesiones que exigen entrega, implicación, idealismo y servicio a los demás son los más proclives a generar este tipo de estrés ocupacional. El síndrome del quemado se asocia a mayores tasas de divorcio, suicidio, depresión, cambio de trabajo, abuso de alcohol y otras drogas, así como a menores expectativas de vida. Lo sufren principalmente:

- ✗ Los profesionales de la sanidad.
- ✗ El personal docente.
- ✗ Profesionales de los servicios sociales.
- ✗ Personal de atención al público.
- ✗ Mandos intermedios con personas a su cargo.

## SITUACIONES QUE PUEDEN PROVOCARLO ERADIN DEZAKETEN EKINTZAK

Conviene conocer cuáles son los estresores que pueden llevarte a padecer el síndrome del quemado para que puedas prevenirlos:

### 1 A NIVEL DE ORGANIZACIÓN:

Jerarquizada y rígida. Exceso de burocracia. Falta de participación de los trabajadores. Falta de formación. Falta de desarrollo profesional. Relaciones conflictivas. Estilo de dirección inadecuado.

### 2 A NIVEL DEL PUESTO DE TRABAJO:

Sobrecarga de trabajo. Escaso tiempo de atención al usuario. Carga emocional excesiva. Falta de apoyo social. Poca autonomía decisional. Estresores económicos. Insatisfacción en el trabajo.

### 3 A NIVEL DE RELACIONES INTERPERSONALES:

Trato con usuarios difíciles o problemáticos. Relaciones conflictivas con clientes. Relaciones tensas con compañeros y con usuarios.



## MEDIDAS PREVENTIVAS AITZIN-NEURRIAK

Para hacer frente a este problema se recomiendan varias medidas preventivas:

- ✗ Identificar el síndrome mediante la evaluación de riesgos psicosociales.
- ✗ Promover el trabajo en equipo.
- ✗ Aumentar el grado de autonomía y control del trabajo.
- ✗ Fomentar la flexibilidad horaria y la estabilidad en el empleo.
- ✗ Fomentar la colaboración y no la competitividad en la organización.
- ✗ Desarrollo de conductas que eliminen la fuente de estrés.
- ✗ Fomentar las relaciones interpersonales.
- ✗ Facilitar información y formación.
- ✗ Programas para adquirir destreza en la mejora del control de emociones.

Como el resto de trastornos psicosociales, el Burnout, al no estar asociado a un riesgo físico objetivo ha impedido que se incluyera en la lista de enfermedades profesionales.

Es una contradicción ya que ha de tenerse en cuenta que este tipo de enfermedades son las que ocasionan más días de baja.