

Tema de actualidad



El cuidado de quienes cuidan: salud mental y síndrome de *burnout* en el personal sanitario

Caring for those who care for mental health: burnout syndrome

DOI 10.65183/revind.e16.03

Anabel Elisa Larriva Borrero^{1A}

1 Universidad Nacional de Loja, Facultad de Ciencias de la Salud, Loja, Ecuador

Fecha recepción: 06-11-2025

Fecha aceptación: 04-12-2025

Fecha publicación: 10-12-2025


La salud mental de los profesionales de la salud se constituye en una prioridad impostergable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) estiman que cada año se pierden aproximadamente 12 000 millones de días laborales a causa de trastornos como la depresión y la ansiedad (OMS y OIT, 2022). Esta realidad, a nivel global, no es ajena en el sector salud, donde la exposición constante al sufrimiento humano, la toma de decisiones bajo presión, la sobrecarga laboral y la escasez de recursos generan entornos demandantes y emocionalmente complejos.

En este contexto, el síndrome de *burnout* se ha convertido en una alarma para el bienestar del personal sanitario. Una revisión sistemática reciente reportó que el 55% de los estudios identifican una alta relación entre dicho trastorno y el bajo rendimiento laboral (Mendoza-Muñoz y Haro-Zea, 2024). En América Latina, un estudio multicéntrico realizado en seis países reveló que el 59,8% de los profesionales de la salud presentan síntomas de *burnout*, de ellos los más afectados son los médicos generales, especialistas, mujeres y trabajadores del sector público (Caldichoury-Obando et al., 2024).

En Ecuador, los datos son igualmente preocupantes. Un análisis nacional identificó que el 95% de los profesionales sanitarios presentan despersonalización; el 47%, agotamiento emocional; y el 11%, baja realización personal. Además, existe un 9% afectado en las tres dimensiones, lo que indica un *burnout* severo (Córdova Loor et al., 2024).

Esta información no se trata solo de cifras que alertan, sino que es el reflejo de una crisis silenciosa que se vive en el sistema sanitario.

A E-mail: anabel.larriva@unl.edu.ec

 ORCID iD: 0000-0003-2848-4273

En la mitología griega, Quirón es una figura profundamente relevante en el cuidado del otro, un centauro sabio, maestro y sanador que, a pesar de haber sufrido una herida incurable por una flecha, dedicó su vida a curar a otros. Su historia se convierte en una paradoja que ofrece un cuadro comparativo y vigente en el mundo contemporáneo: el cuidador que, aun herido, continúa cuidando. Esta paradoja es propicia para dar visibilidad al sacrificio de los cuidadores sanitarios, quienes, desde distintas áreas, sostienen su labor con entrega, sacrificio y vocación, incluso cuando el cansancio físico y mental los afecta. La falta de registro sobre la sobrecarga laboral ha llevado a que los síntomas del *burnout* sean frecuentemente ignorados o normalizados, lo que retrasa su reconocimiento y tratamiento.

Este síndrome, ampliamente documentado en la literatura científica, afecta a un número cada vez más creciente de médicos, enfermeras, psicólogos y demás trabajadores de la salud. Se manifiesta como agotamiento emocio-

nal, despersonalización, cansancio, ansiedad, depresión y una sensación de ineficacia profesional.

En este escenario, el cuidador herido, encarnado en Quirón, se convierte en un arquetipo necesario. No solo por su capacidad de sanar a pesar del dolor, sino por su sabiduría para transformar la herida en conocimiento y el sufrimiento en compasión. Su legado nos recuerda que el cuidado no puede sostenerse indefinidamente desde el sacrificio y que la salud del cuidador es condición indispensable para una atención ética, segura y humana.

Es emergente destacar e incorporar el cuidado en el personal sanitario, pero también es fundamental entender que el autocuidado es una necesidad apremiante, que la autoexigencia debe convertirse en atención personal desde la compasión por sí mismo.

Cuidar a quienes nos cuidan es una responsabilidad ética y política.

Referencias

- Mendoza-Muñoz, J. A., & Haro-Zea, K. L. (2024). *Burnout y su impacto en el desempeño laboral del personal de salud: una revisión sistemática*. Impulso, Revista de Administración, 4(7), 167-184. <https://doi.org/10.59659/impulso.v.4i7.41revistaimpulso.org+2biblat.unam.mx+2>
- Caldichoury-Obando, N., Ripoll-Córdoba, D., Morales-Asencio, B., Ibáñez-Reyes, S., Flórez, Y., Reyes-Cervantes, C., ... López, N. (2024). *Burnout en profesionales sanitarios de América Latina durante la pandemia de COVID-19*. Revista Colombiana de Psiquiatría, 53(2), 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2024.04.008polodelconocimiento.com+2redcol.minciencias.gov.co+2>
- Organización Mundial de la Salud, & Organización Internacional del Trabajo. (2022, 28 de septiembre). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo* [Comunicado de prensa]. <https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work> who.int+1.

Como citar el presente artículo:

Larriva A. El cuidado de quienes cuidan: salud mental y síndrome de *burnout* en el personal sanitario. Tema de actualidad. Indexia. Abril 2026.