

# Análisis del agotamiento ("Burnout") de los radiólogos españoles. Estado actual y posibles soluciones

Ana García Bolado, Jose Luis Izquierdo Cid, Ana Humanes Navarro,  
David Castanedo Vázquez, Silvia Revuelta Gómez, Rocío Márquez  
García, Silvia Cayón Somacarrera

Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, Santander; Hospital  
Clínico San Carlos, Madrid



# 1. INTRODUCCIÓN

## **Síndrome de desgaste ocupacional (Trabajador quemado, burnout (BO)...):**

Problema de salud resultado del estrés crónico en nuestra vida diaria derivado de las circunstancias del entorno laboral y cultural.

Incluido en la CIE-10 y CIE-11

Se estima que entre un 15-30% de la población general está sufriendo síntomas de BO, siendo el doble en colectivos como los sanitarios (donde mínimo es un 30% y en función de ciertos contextos y hospitales puede ser aún más)

A nivel generacional, hay estudios que señalan que los Baby boomers (1949-1968), han sufrido y sufren menos burnout que los Millenials (1981-1993) y Generación Z (1994-2010).

Los síntomas principales son:

1) **Falta de energía o agotamiento:** agotamiento físico y emocional. Si evoluciona se transforma en una gran variedad de enfermedades físicas y de salud mental (problemas digestivos, de piel, ansiedad, depresión...)

2) **Aumento en la distancia mental con respecto al trabajo o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo (desrealización).**

3) **Sensación de ineficacia y falta de realización.**



## 2.OBJETIVO

Realizar un estudio de la situación actual respecto a la creciente pandemia de agotamiento laboral "Burnout" de los radiólogos que trabajan en España. En los casos positivos, averiguar los síntomas desarrollados, e intentar dilucidar los elementos a los que se achaca el desarrollo de este síndrome y posibles soluciones.



## 3. MATERIAL Y MÉTODO

Para la realización de dicho estudio se lleva a cabo una encuesta on-line que consta de 4 preguntas de respuesta múltiple:

1.- ¿Crees que tienes o has tenido Burnout?

- No
- He tenido, ahora no
- Tengo
- A este paso acabaré teniendo

2.- En caso afirmativo, ¿Qué notabas/notas? Señala todas las opciones que consideres:

- Ganas de llorar
- Ansiedad por no poder con todo
- Problemas en la piel/pelo
- Alteraciones digestivas y del apetito
- Insomnio
- Irritabilidad
- Cefalea
- Dolores musculares
- Problemas en las relaciones laborales
- Conflictos familiares
- Agotamiento físico
- Agotamiento mental
- Incapacidad para desconectar del trabajo
- Desesperanza y desilusión por tu trabajo
- Dificultad para tener tiempo personal (ocio, deporte, amigos...)



## 3. MATERIAL Y MÉTODO

Para la realización de dicho estudio se lleva a cabo una encuesta on-line que consta de 4 preguntas de respuesta múltiple:

3.- ¿Con qué relacionas el Burnout? Selecciona todas las opciones que consideres:

- Exceso de trabajo
- Descanso insuficiente durante la jornada laboral
- Guardias de 24h
- Mala organización de la carga laboral
- Problemas en las relaciones interpersonales laborales
- Alta exigencia por parte de personas de cargo superior
- Alta autoexigencia
- Ausencia de tiempo durante la jornada laboral para la docencia o investigación
- Ausencia de tiempo durante la jornada laboral para la preparación y asistencia a sesiones o comités multidisciplinares
- Ausencia de tiempo para y/o financiación para formación
- Ausencia de tiempo para las relaciones personales dentro de tu servicio/sección
- Salario inadecuado
- Falta de apoyo/reconocimiento
- Dificultades para crecer profesionalmente (“me cortan las alas”)
- Problemas informáticos (PACS, RIS, equipos obsoletos...)
- Trabajar a oscuras y en solitario
- Exceso de tareas administrativas
- Inestabilidad laboral
- Dificultad para la conciliación familiar y laboral



## 3. MATERIAL Y MÉTODO

Para la realización de dicho estudio se lleva a cabo una encuesta on-line que consta de 4 preguntas de respuesta múltiple:

4.- ¿Qué medidas crees que ayudarían a prevenir o combatir el Burnout? Selecciona las 5 que consideres más relevantes:

- Menor carga de trabajo (ajustar descansos y carga laboral según tiempos SERAM)
- Aprender a decir que no a algunas tareas
- Guardias de 12 h (en lugar de 24h)
- Asignar tiempo de la jornada laboral para la docencia a residentes
- Asignar tiempo de la jornada laboral para investigación
- Asignar tiempo de la jornada laboral para preparación y asistencia a comités multidisciplinares
- Facilitar el tiempo y la financiación para formación (congresos, cursos, rotaciones externas...)
- Disminución de las tareas administrativas
- Acabar con la inestabilidad laboral
- Renovación tecnológica
- Ofrecer comidas saludables durante la jornada de guardia
- Disponer de instalaciones que faciliten la conciliación familiar: guardería, sala de lactancia...
- Facilidad de acceso a terapias preventivas: formación para la gestión del estrés, PAIME (programa de atención integral al médico enfermo)...
- Reuniones periódicas dentro del servicio / sección que permitan exponer problemas y sugerencias
- Organizar actividades de ocio con los compañeros de trabajo
- Asegurarse de que todo el mundo se toma un descanso durante la jornada laboral



## 3. MATERIAL Y MÉTODO

Además se incluyeron 4 preguntas más para caracterizar el perfil de los participantes de la encuesta y facilitar la gestión de los datos y su análisis:

1.- ¿Cuál es tu sexo?

- Hombre
- Mujer
- Prefiero no decirlo

2.- ¿Cuál es tu rango de edad?

- Menor de 30 años
- Entre 31 y 40 años
- Entre 41 y 50 años
- Entre 51 y 60 años
- Más de 61 años
- Prefiero no decirlo

3.- ¿En qué comunidad autónoma de España trabajas actualmente?  
(Incluye las 17 CCAA y las ciudades autónomas Ceuta y Melilla)

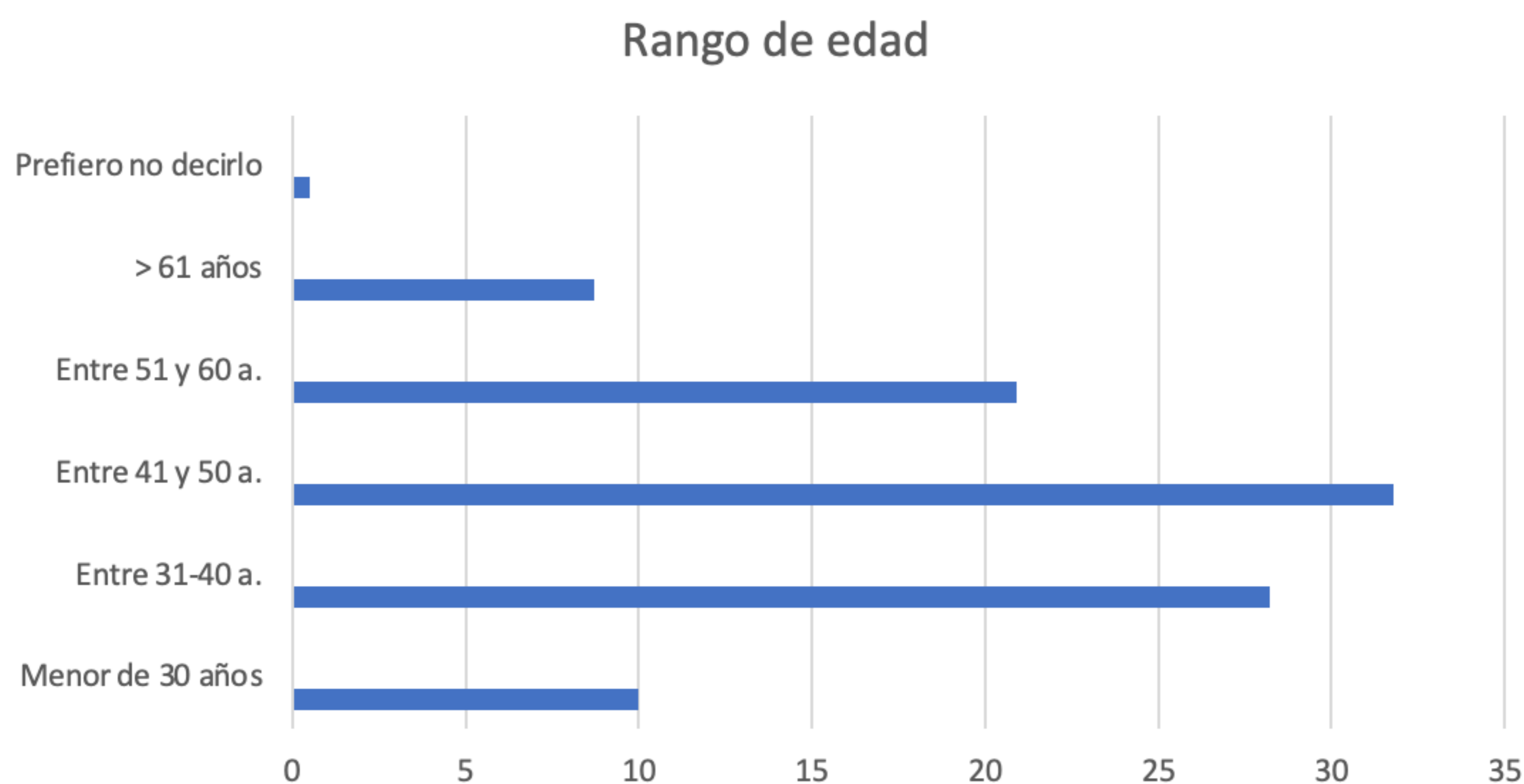
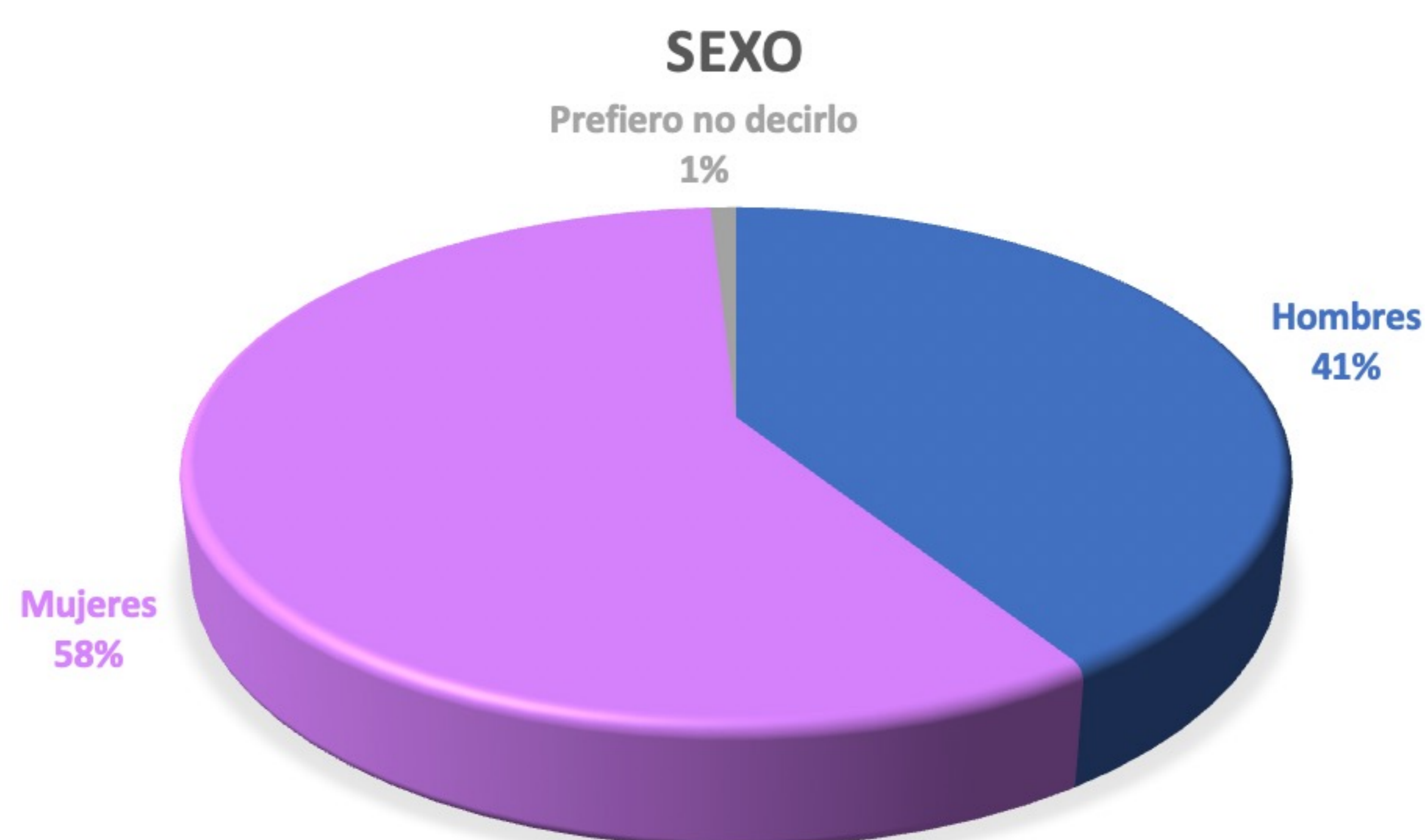
4.- ¿Cuánto tiempo llevas siendo radiólogo (incluyendo periodo de residencia)?

- Menos de 5 años
- Entre 5 y 14 años
- Entre 15 y 24 años
- Entre 25 y 34 años
- 35 años o más
- Prefiero no decirlo



## 4. RESULTADOS

La encuesta fue respondida por un total de 1035 personas (n = 10135) de los cuales:

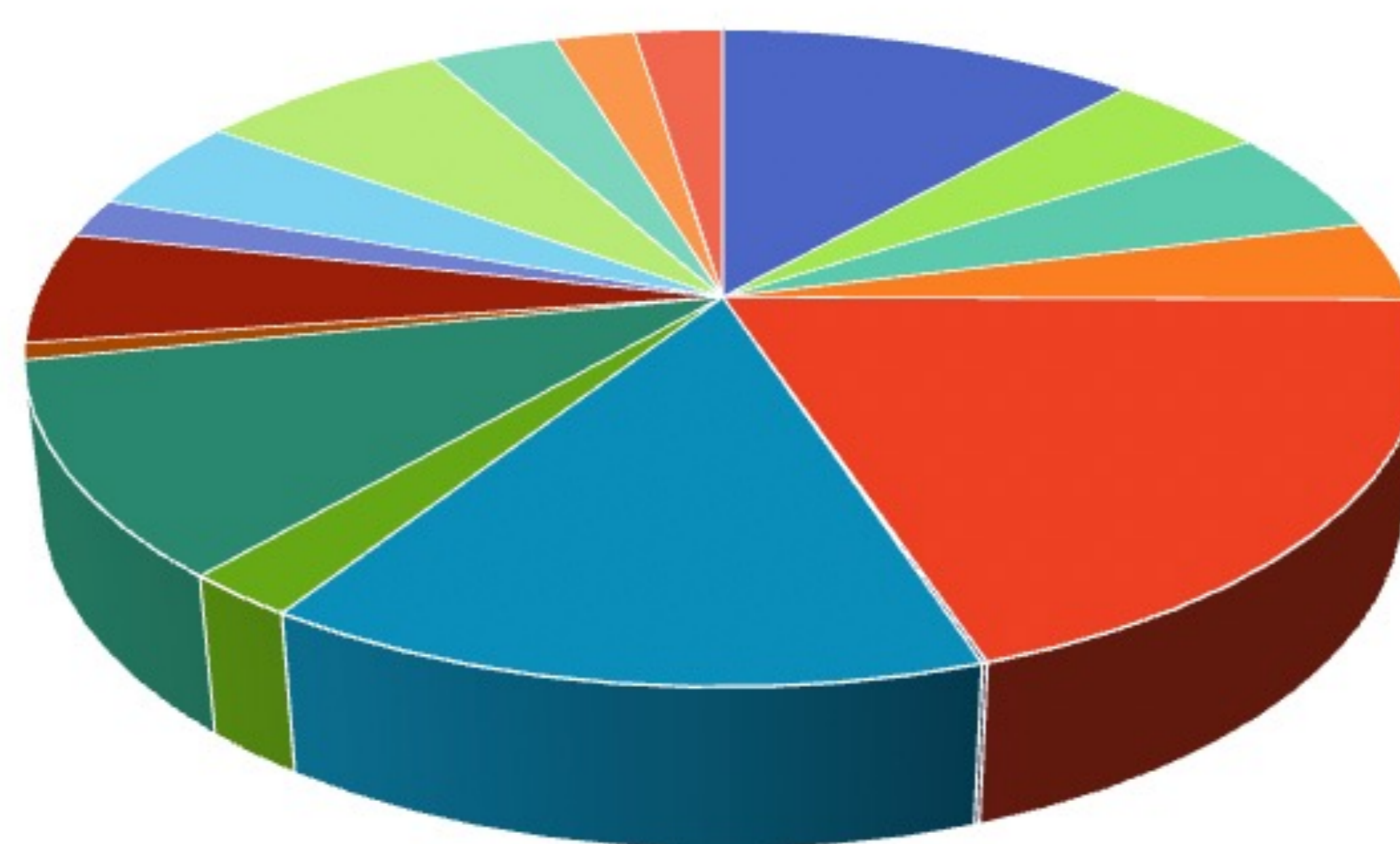




# 4. RESULTADOS

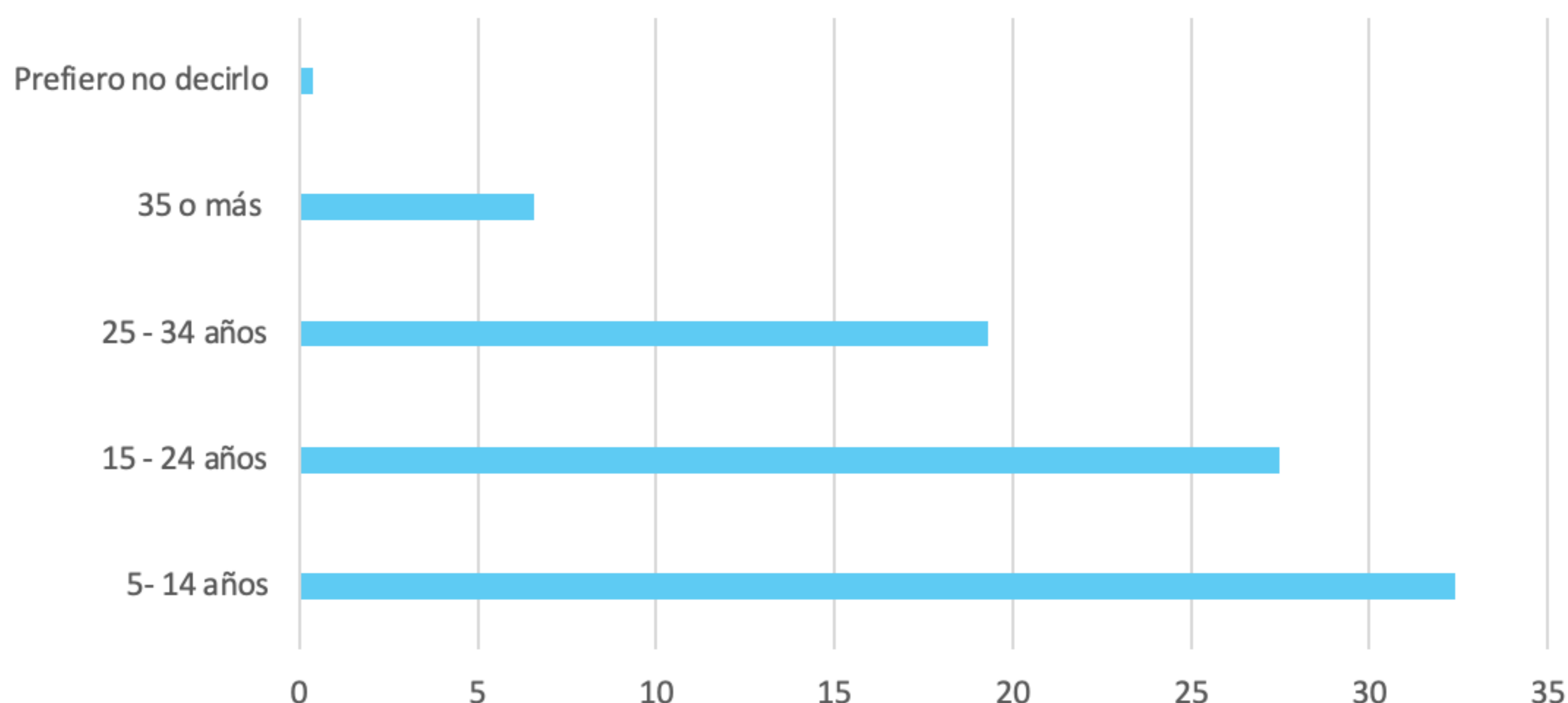
La encuesta fue respondida por un total de 1035 personas (n = 10135) de los cuales:

COMUNIDAD AUTÓNOMA



- Andalucía
- Aragón
- Cantabria
- Castilla -León
- Castilla La Mancha
- Cataluña
- Ciudades autónomas Ceuta y Melilla
- Comunidad de Madrid
- Comunidad Foral de Navarra
- Comunidad Valenciana
- Extremadura
- Galicia
- Islas Baleares
- Islas Canarias
- País Vasco
- Principado de Asturias
- Región de Murcia
- Prefiero no decirlo

Tiempo siendo radiólogo



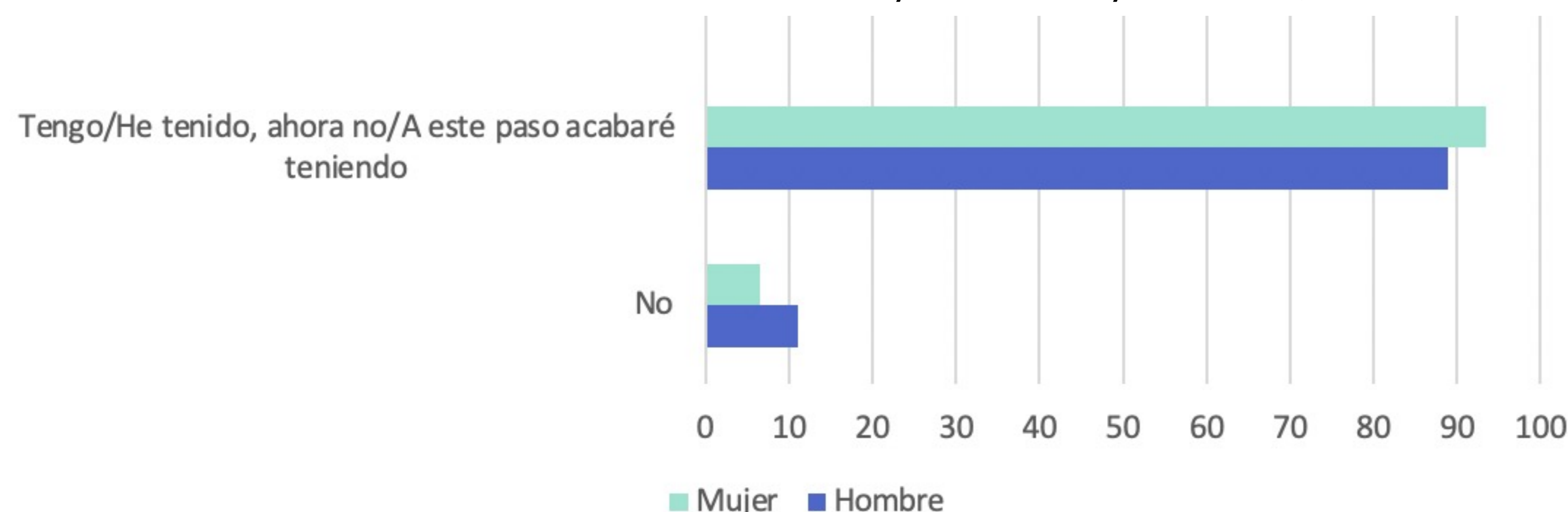


## PREGUNTA 1. ¿Crees que tienes o has tenido Burnout?

		Hombre	Mujer	Total
¿Crees que tienes o has tenido Burn Out?	No	47	39	86
	He tenido, ahora no	144	208	352
	Tengo	151	251	402
	A este paso acabaré teniendo	82	104	186
Total		424	602	1026

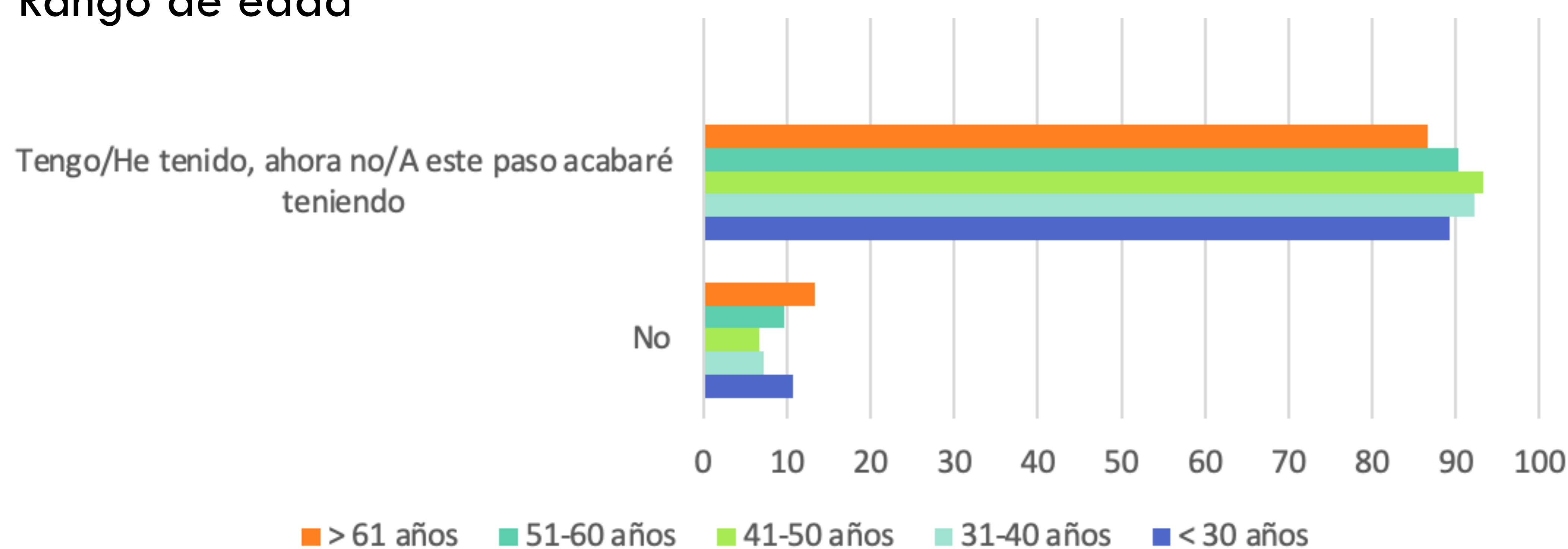
Chi-Cuadrado de Pearson: **0,026** (< 0,05, por lo tanto diferencia estadísticamente significativa)

Burnout agregado (No vs Presente/Pasado/Futuro):



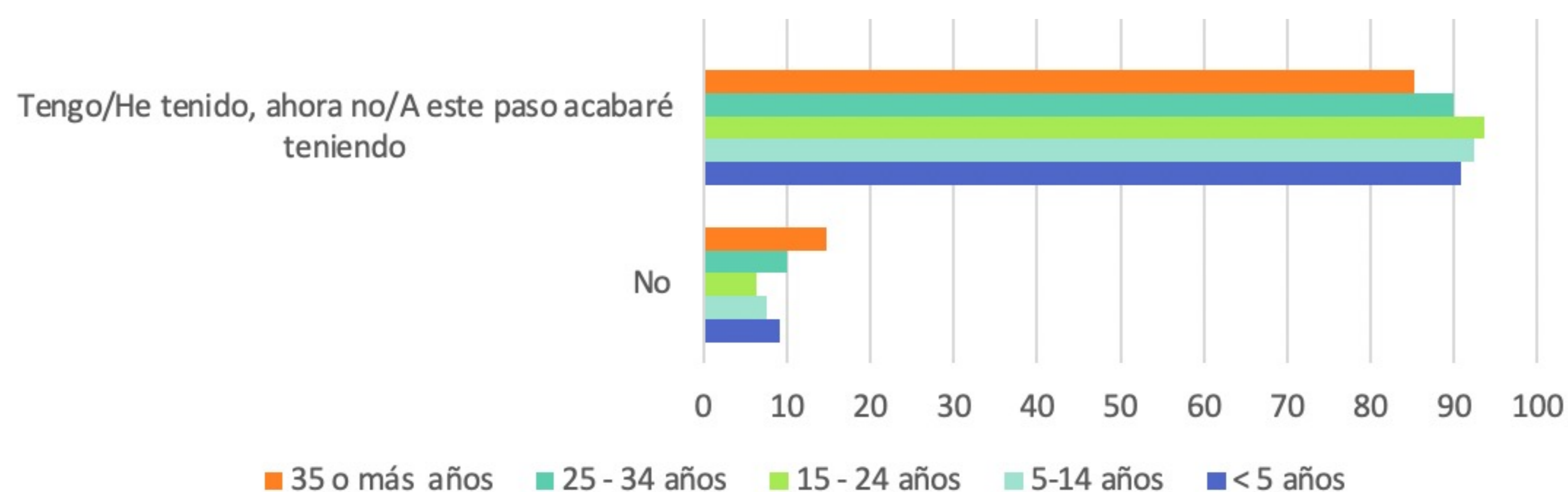
Chi-Cuadrado de Pearson: 0,009.

Rango de edad



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,214.

Años trabajando como radiólogo



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,178.



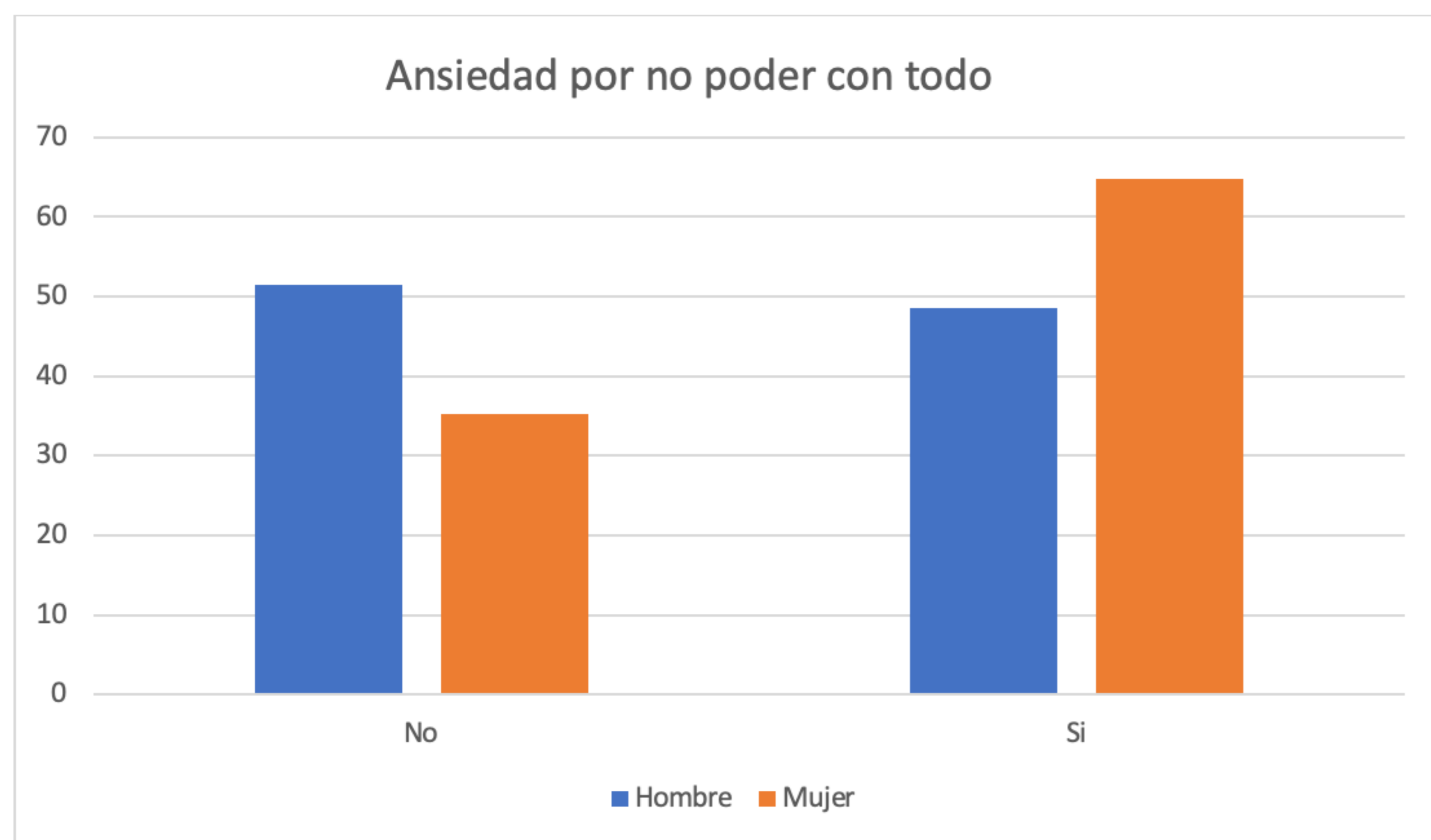
¿En qué comunidad autónoma de España trabajas actualmente?		Frecuencia	Porcentaj e válido
Comunidad Valenciana	No	9	8.3
	Tengo / He tenido, ahora no / A este paso acabaré teniendo	99	91.7
	Total	108	100.0
Extremadura	No	1	12.5
	Tengo / He tenido, ahora no / A este paso acabaré teniendo	7	87.5
	Total	8	100.0
Galicia	No	4	7.1
	Tengo / He tenido, ahora no / A este paso acabaré teniendo	52	92.9
	Total	56	100.0
Islas Baleares	No	4	20.0
	Tengo / He tenido, ahora no / A este paso acabaré teniendo	16	80.0
	Total	20	100.0
Islas Canarias	No	2	4.2
	Tengo / He tenido, ahora no / A este paso acabaré teniendo	46	95.8
	Total	48	100.0
País Vasco	No	17	23.9
	Tengo / He tenido, ahora no / A este paso acabaré teniendo	54	76.1
	Total	71	100.0
Principado de Asturias	No	1	2.9
	Tengo / He tenido, ahora no / A este paso acabaré teniendo	34	97.1
	Total	35	100.0
Región de Murcia	No	1	4.3
	Tengo / He tenido, ahora no / A este paso acabaré teniendo	22	95.7
	Total	23	100.0



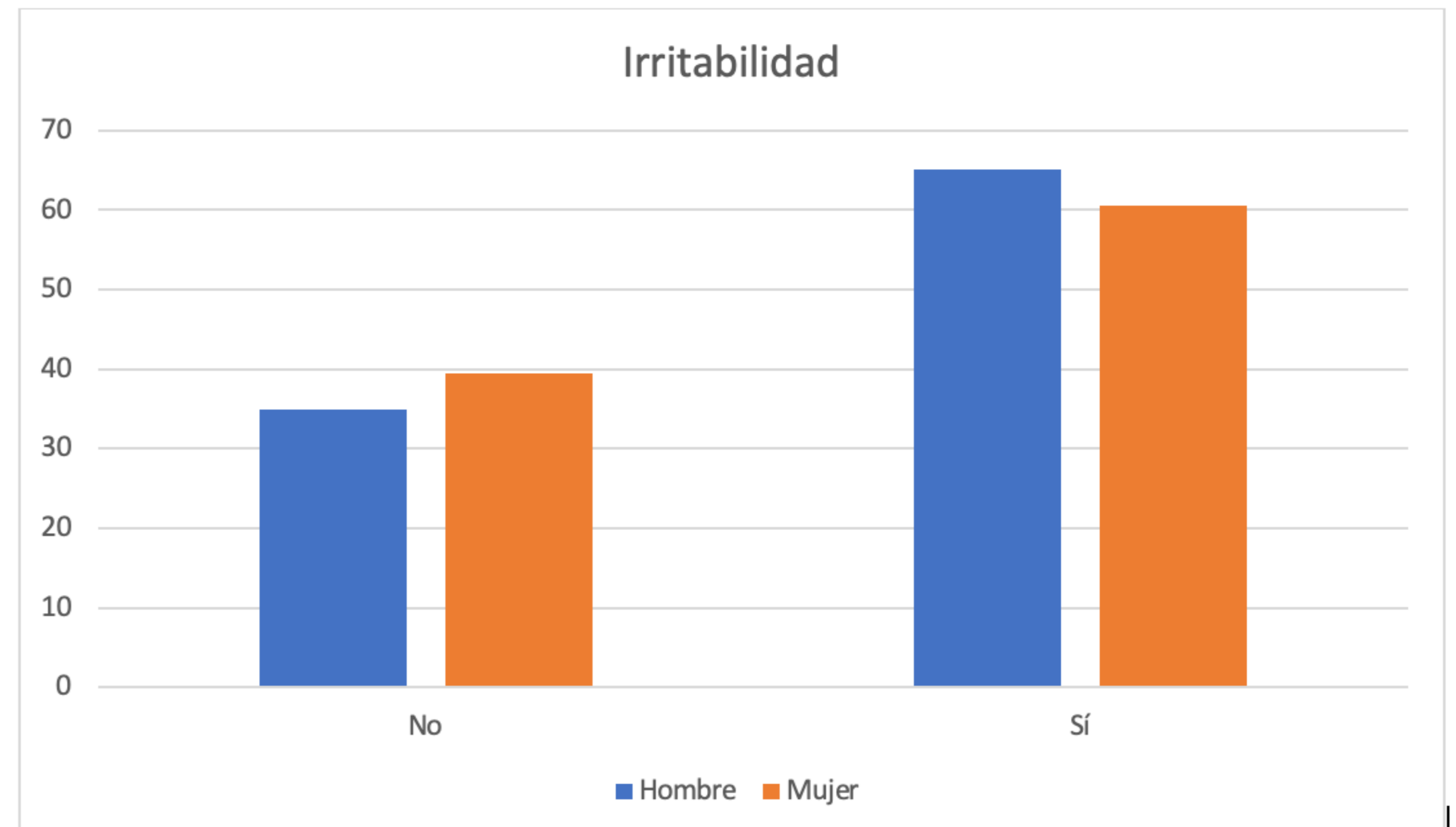
## PREGUNTA 2. SÍNTOMAS

### ANÁLISIS UNIVARIANTE SEGÚN:

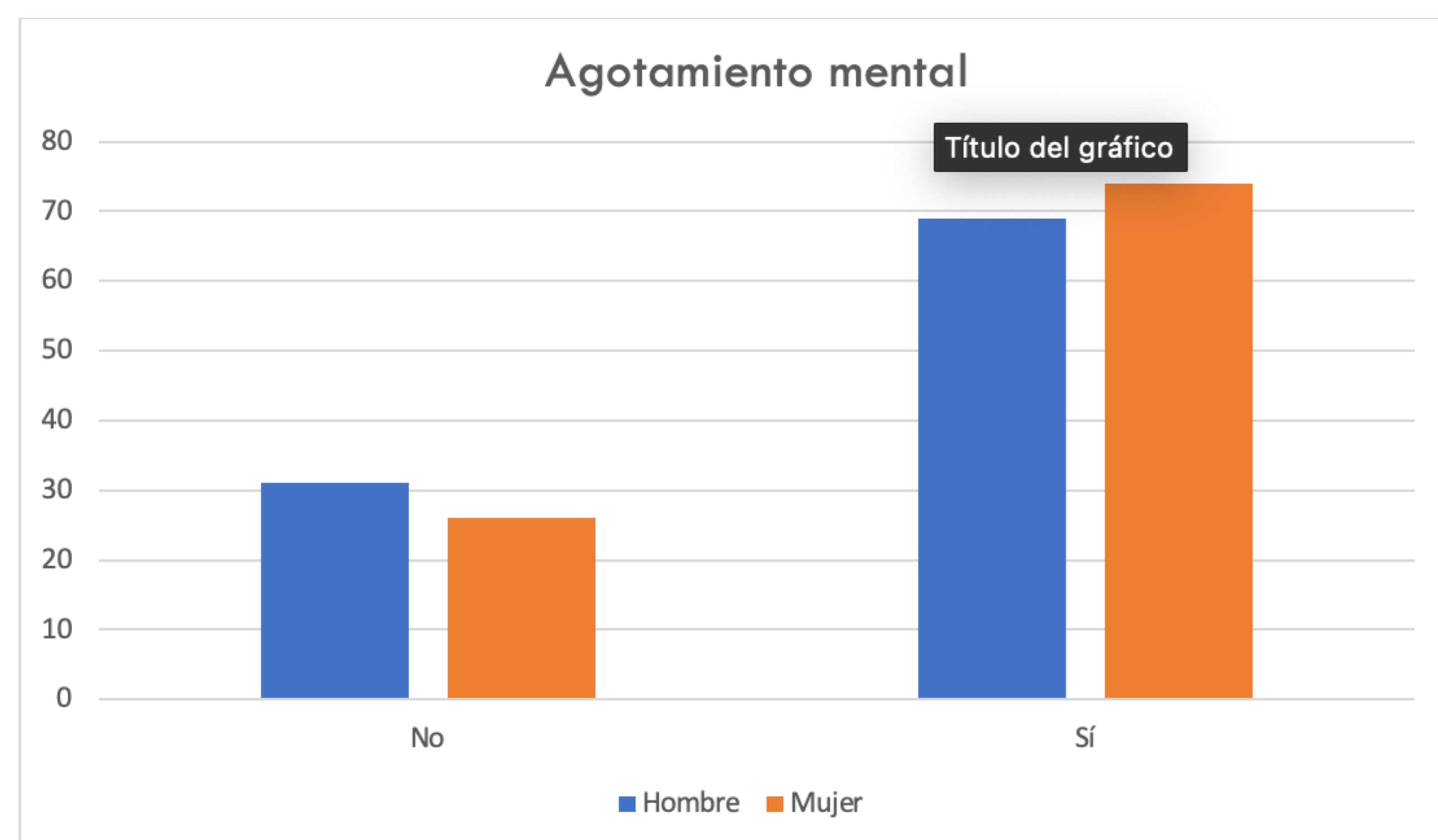
#### SEXO



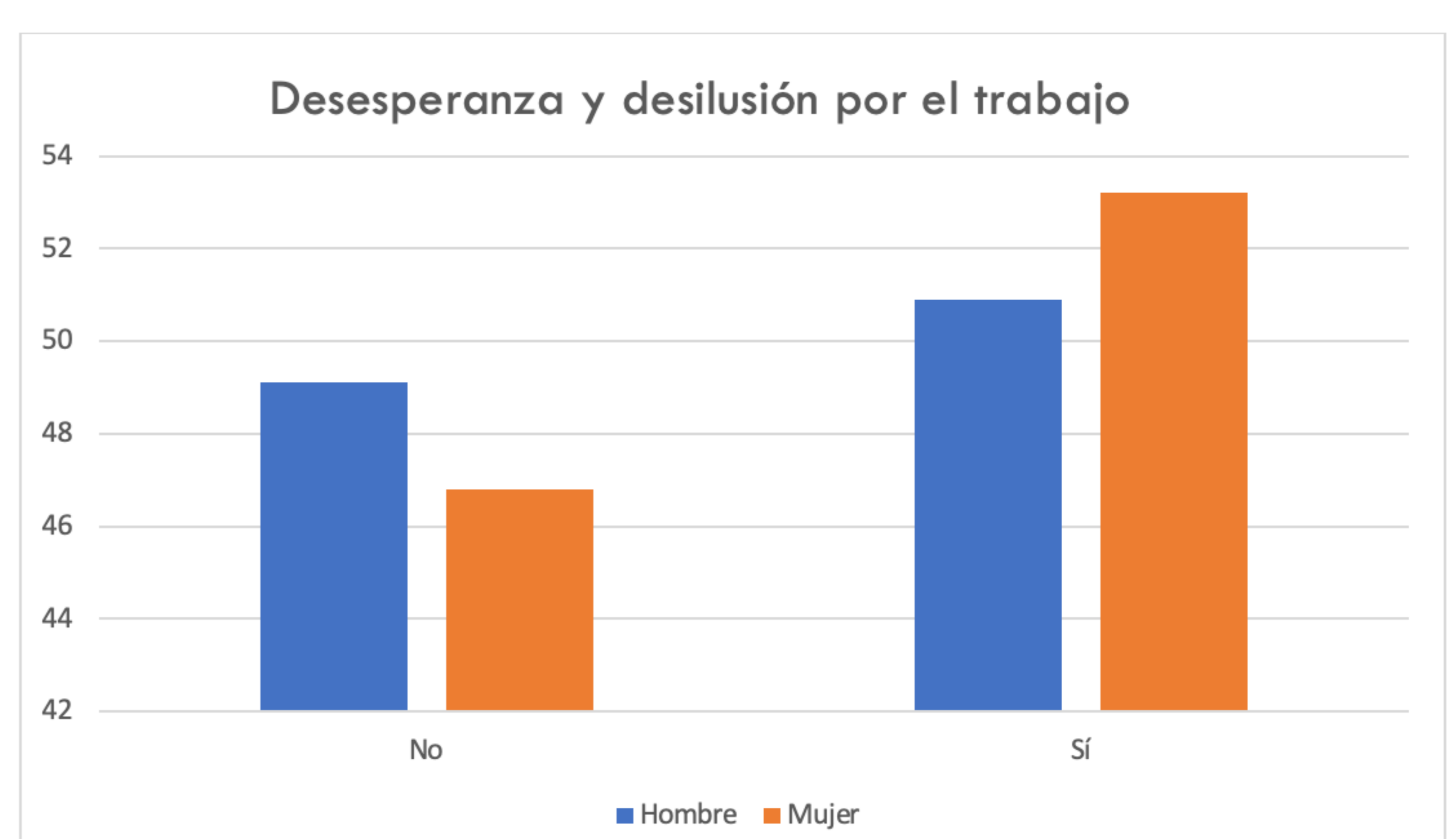
Chi-Cuadrado de Pearson: 0,000.



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,146.



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,076



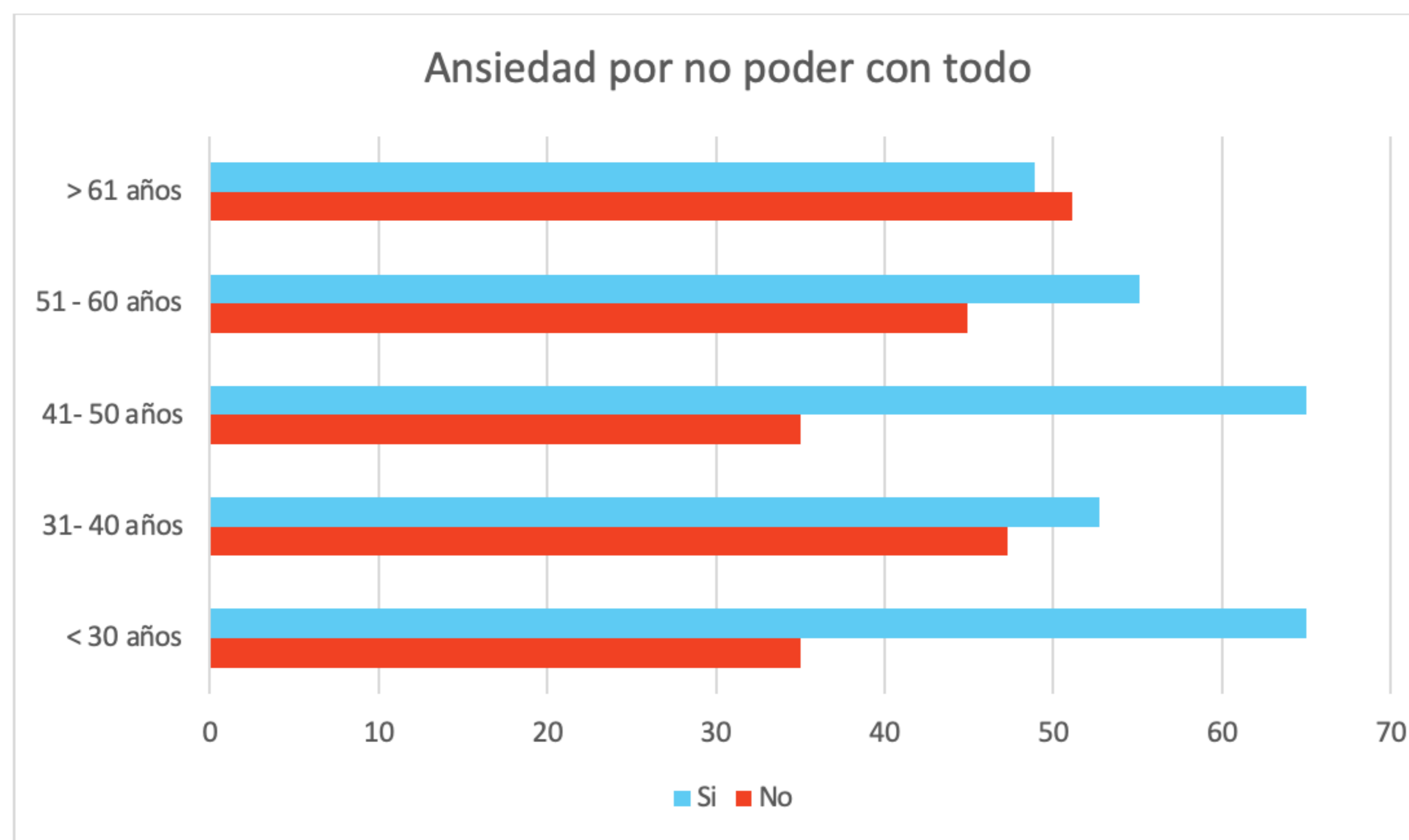
Chi-Cuadrado de Pearson: 0,485.



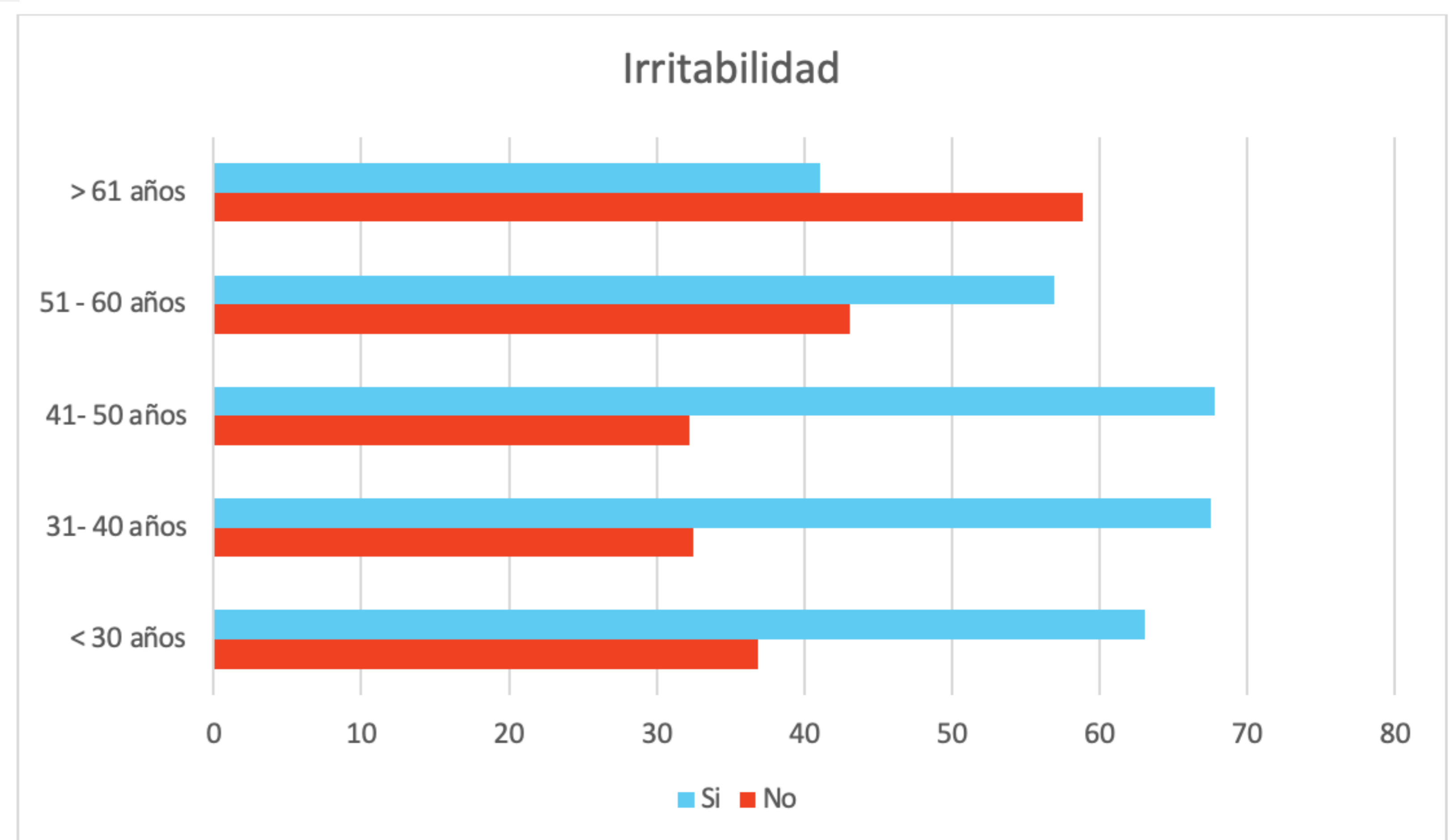
## PREGUNTA 2. SÍNTOMAS

### ANÁLISIS UNIVARIANTE SEGÚN:

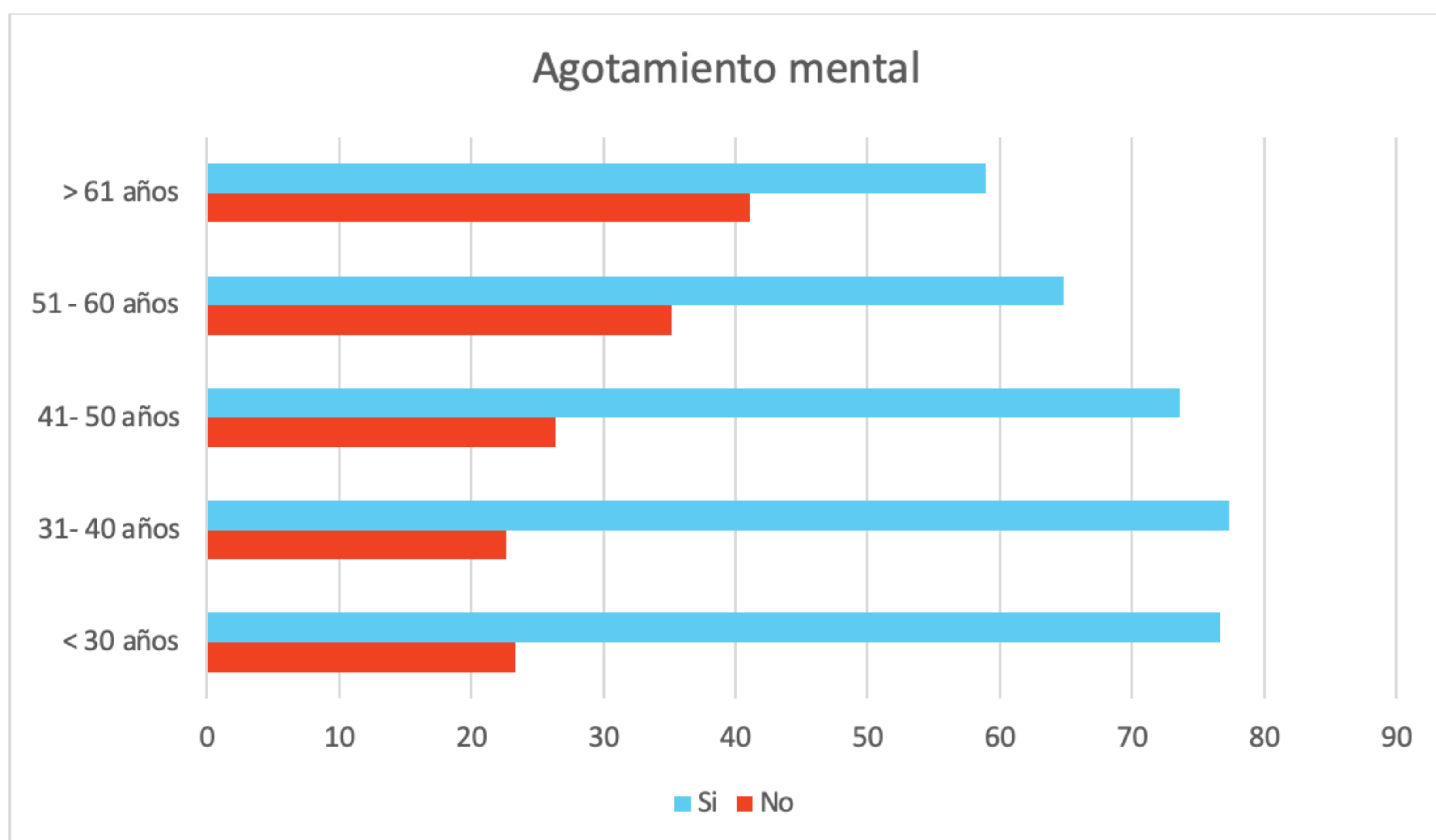
#### EDAD



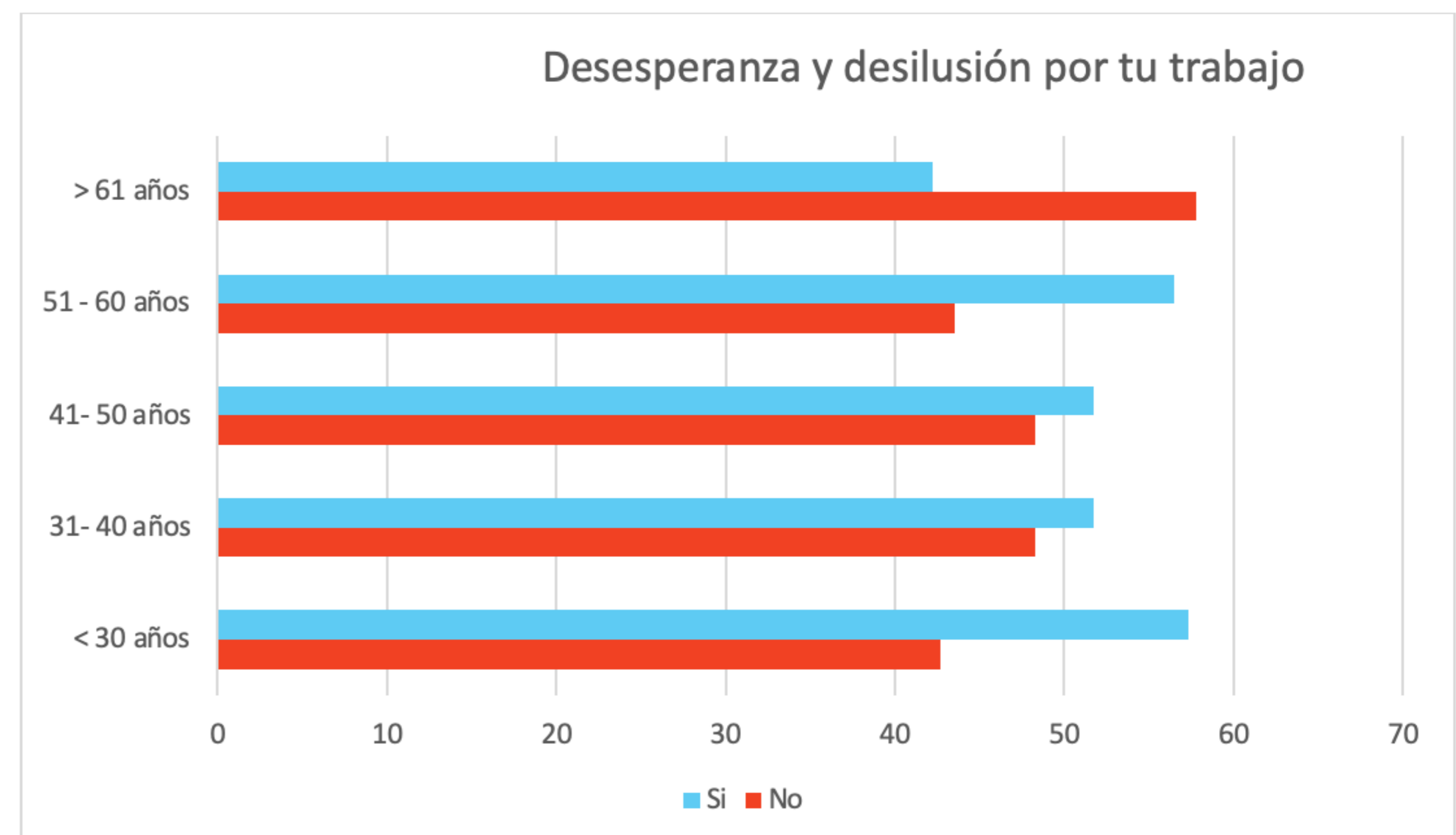
Chi-Cuadrado de Pearson: 0,003.



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,000



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,001.



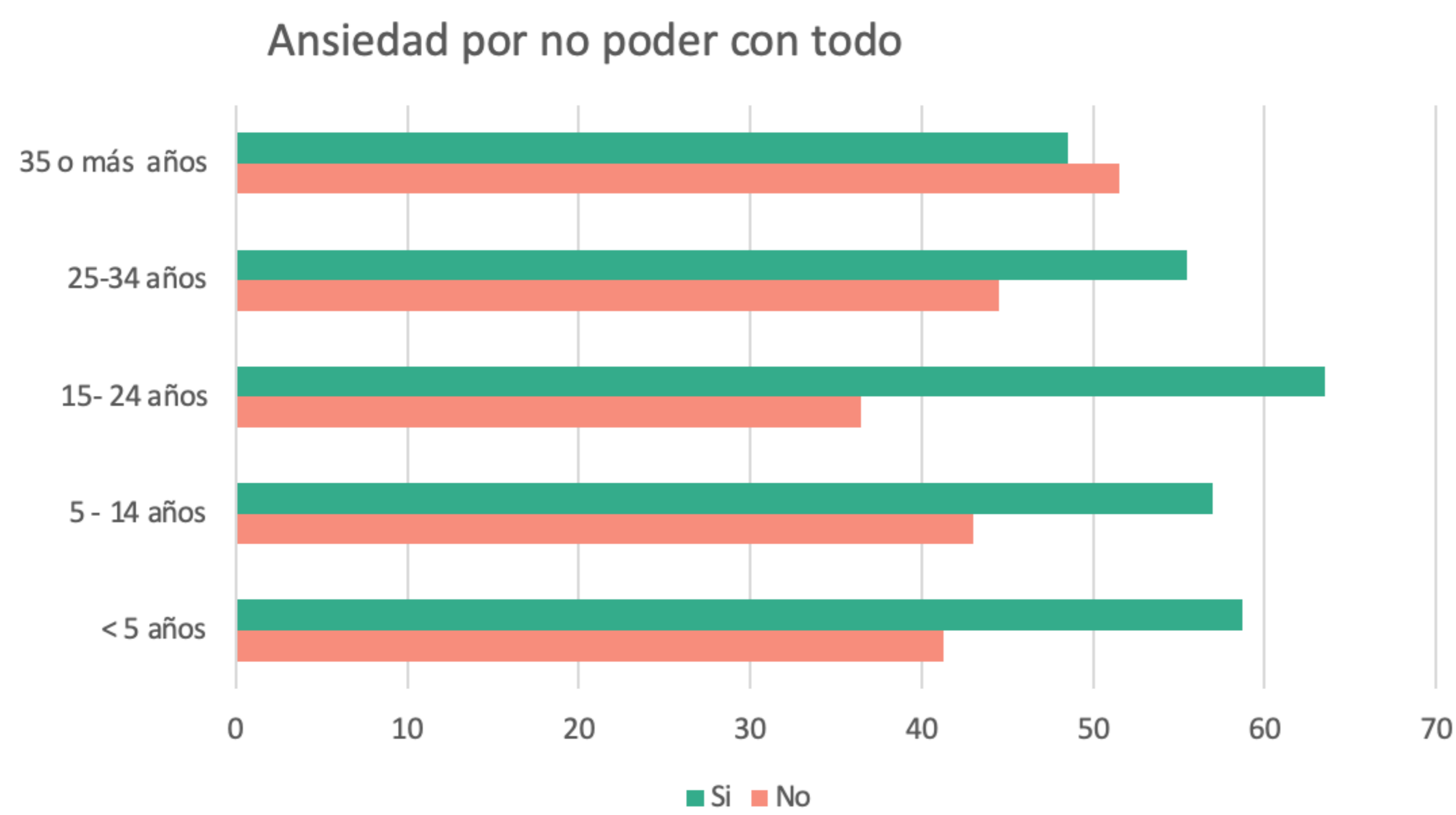
Chi-Cuadrado de Pearson: 0,179.



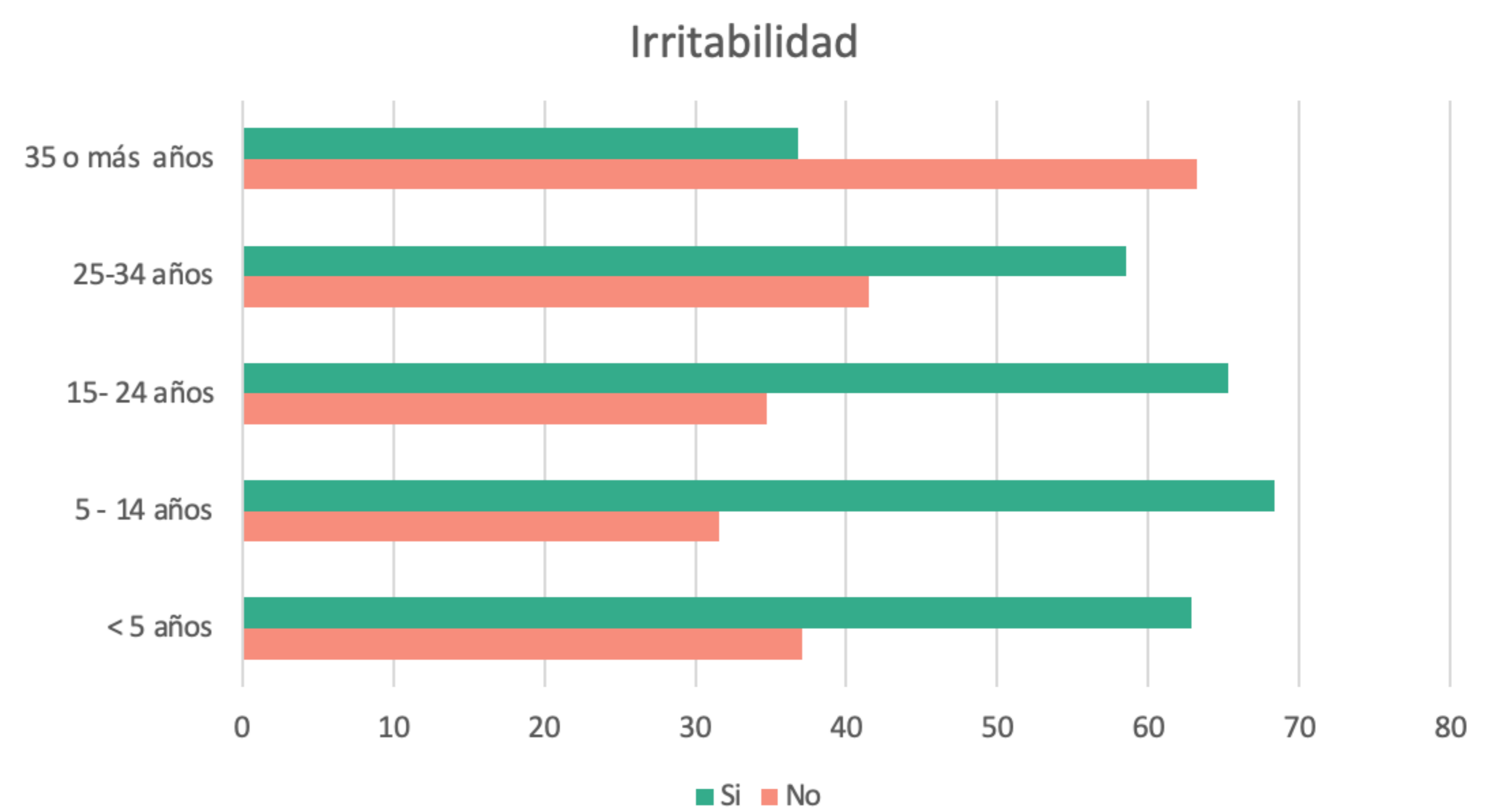
## PREGUNTA 2. SÍNTOMAS

### ANÁLISIS UNIVARIANTE SEGÚN:

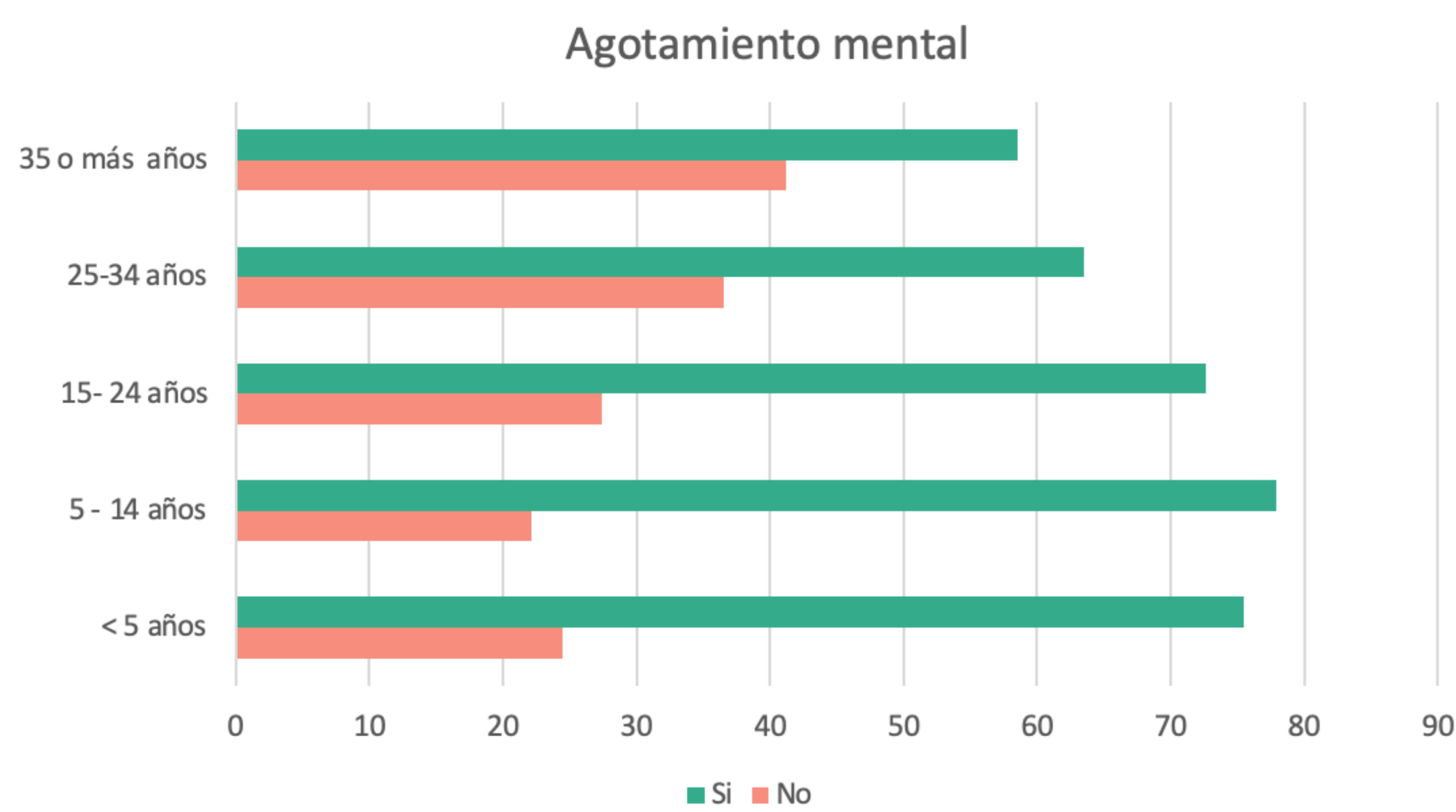
#### AÑOS DE RADIÓLOGO



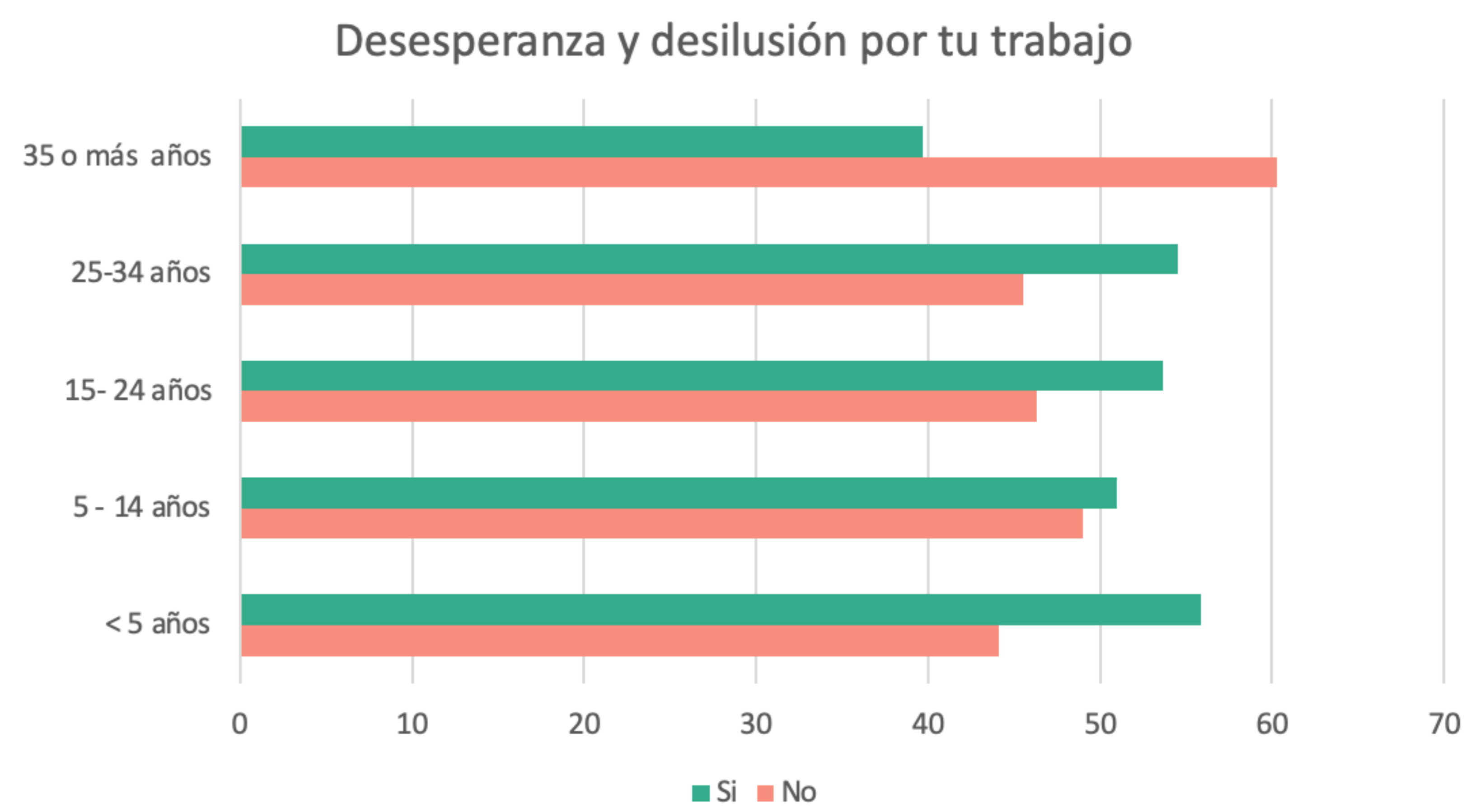
Chi-Cuadrado de Pearson: 0,151.



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,000



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,001.



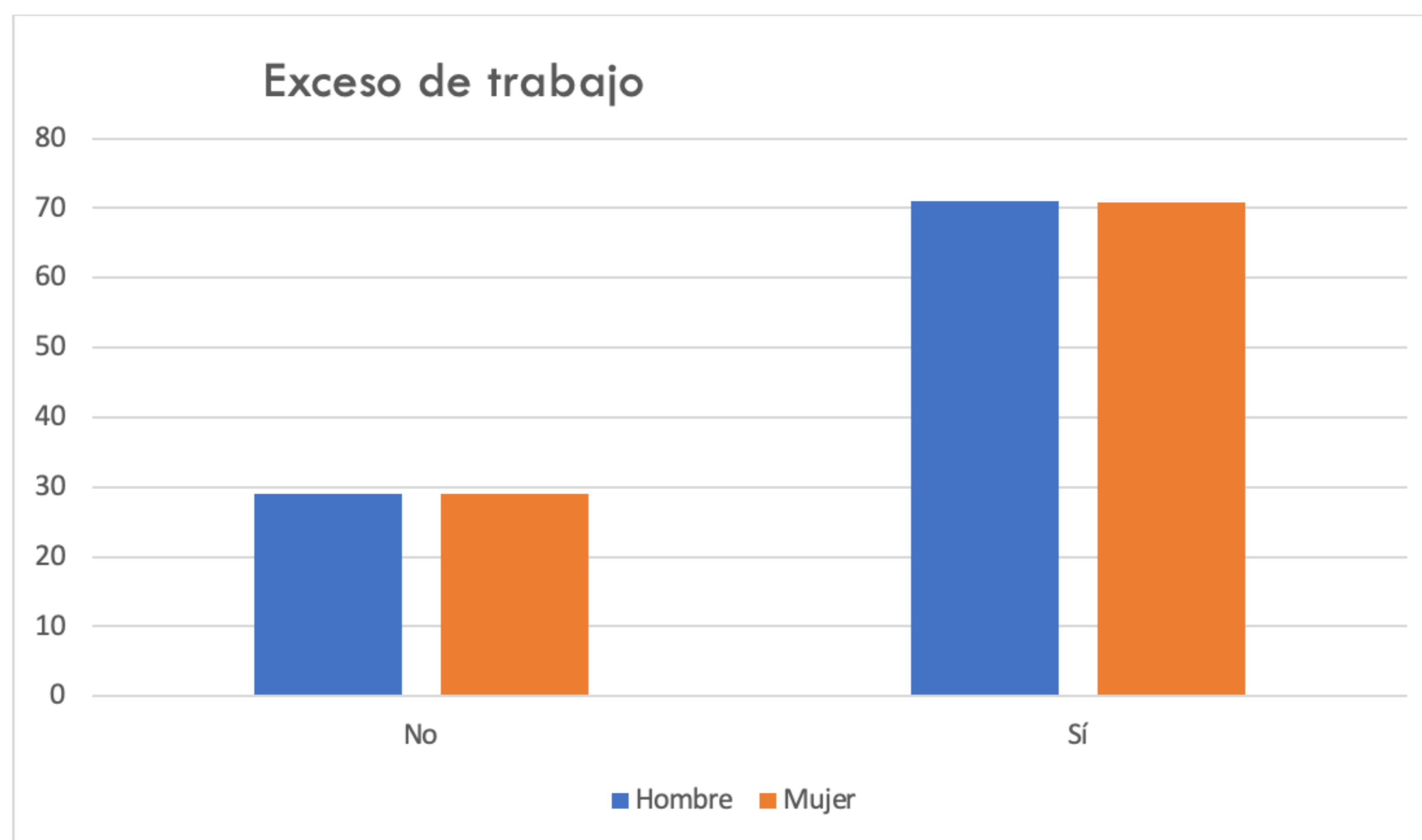
Chi-Cuadrado de Pearson: 0,207.



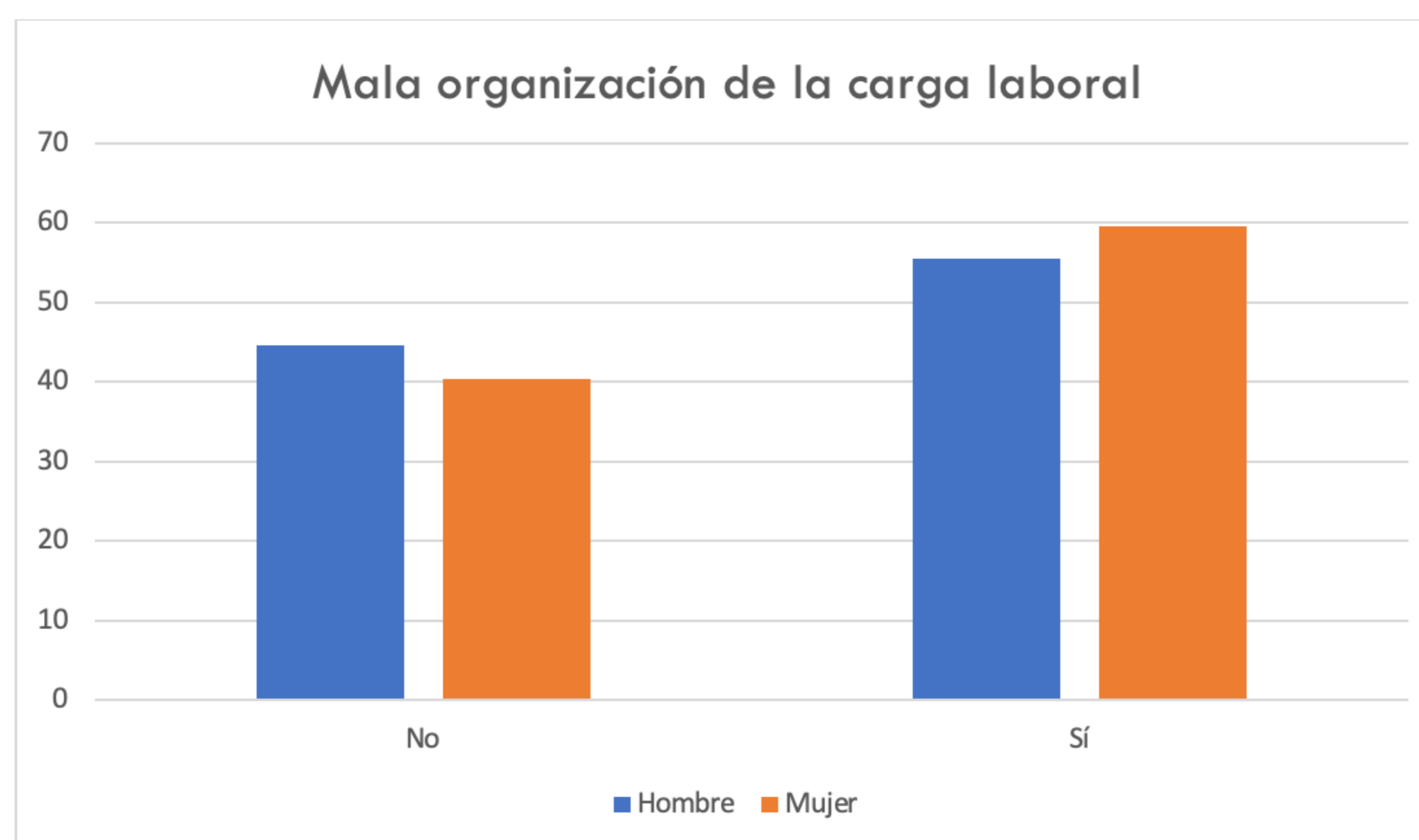
## PREGUNTA 3. CAUSAS

### ANÁLISIS UNIVARIANTE SEGÚN:

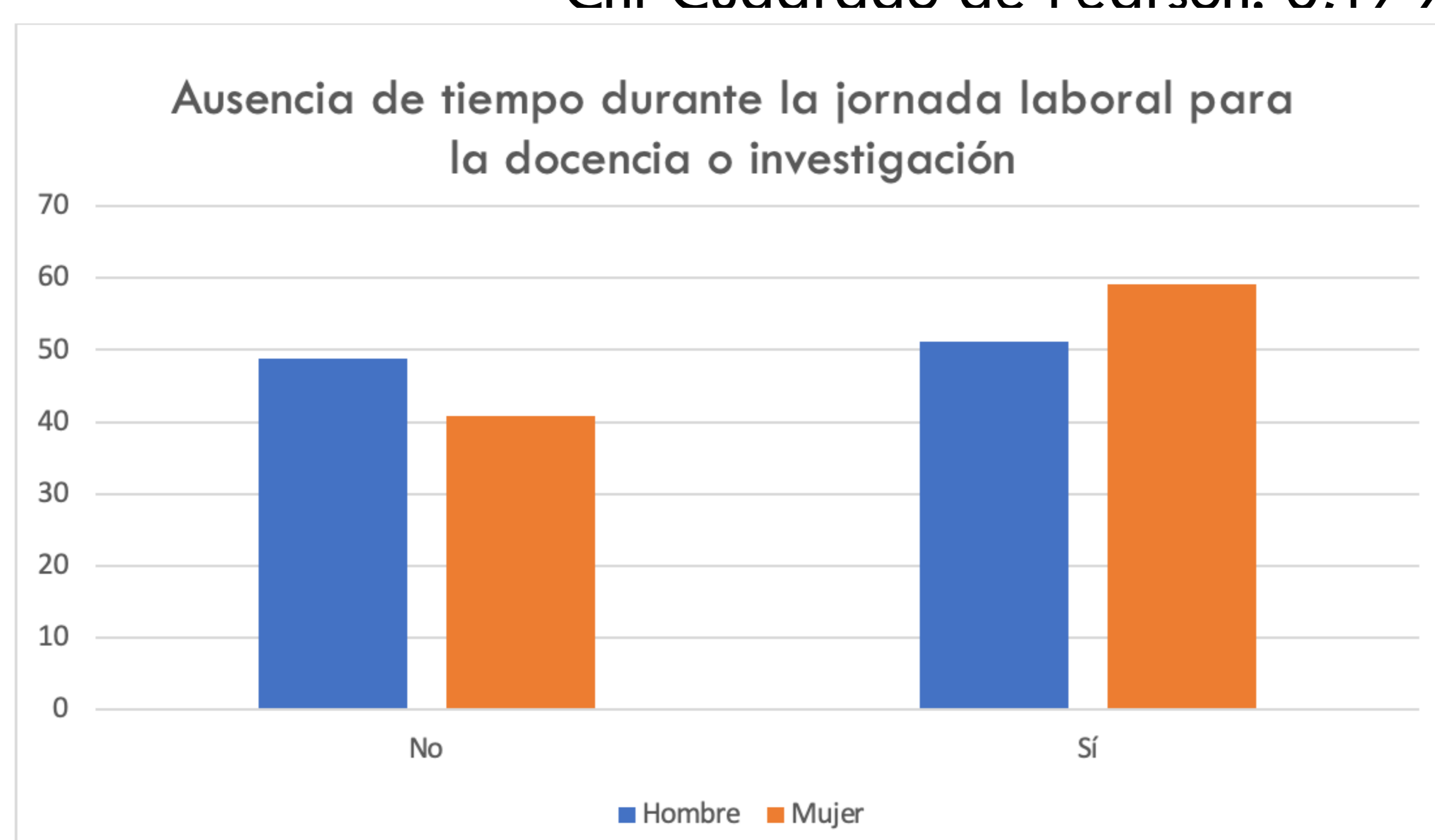
#### SEXO



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,983.



Chi-Cuadrado de Pearson: 0.179



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,011.

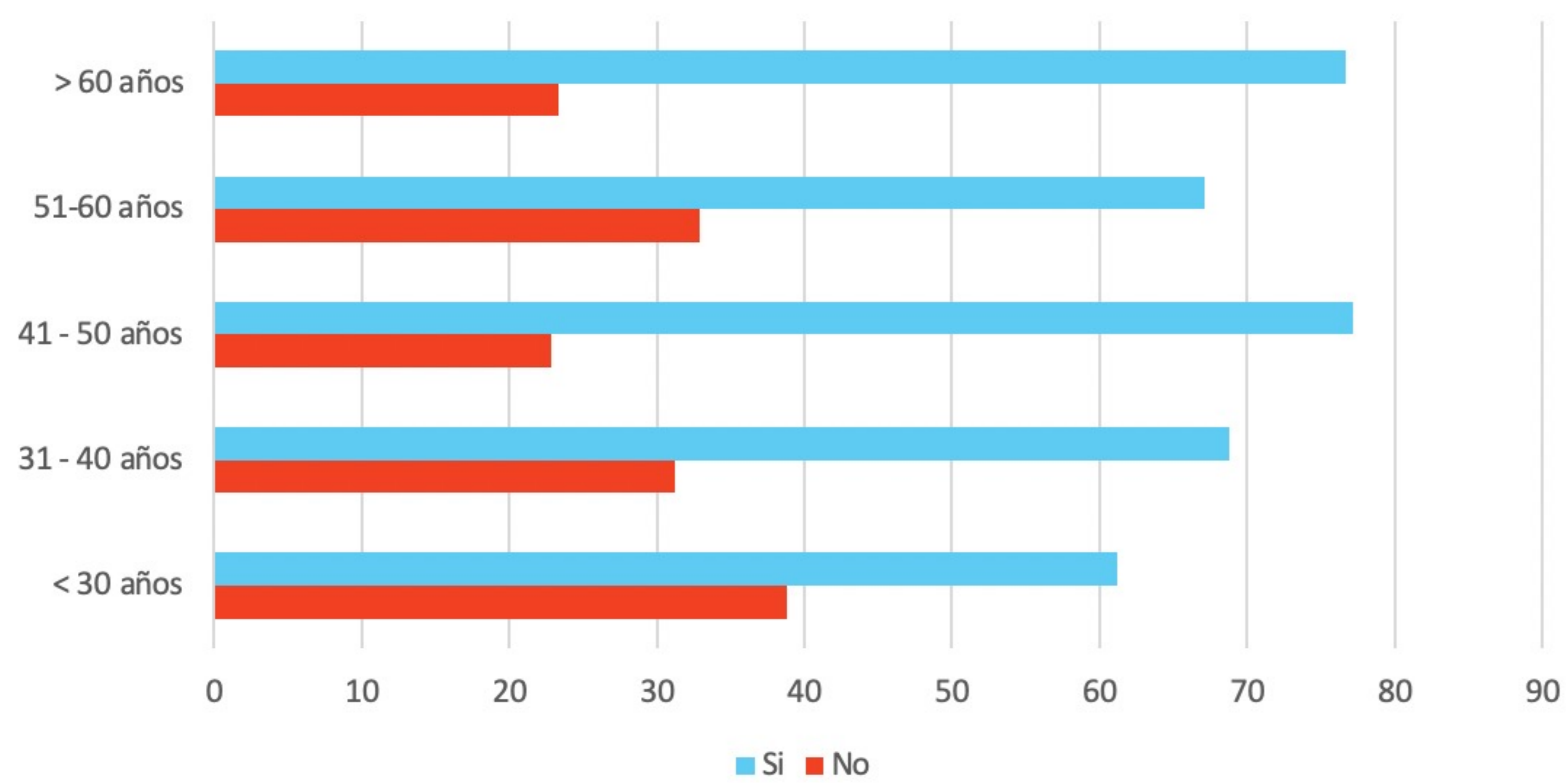


## PREGUNTA 3. CAUSAS

### ANÁLISIS UNIVARIANTE SEGÚN:

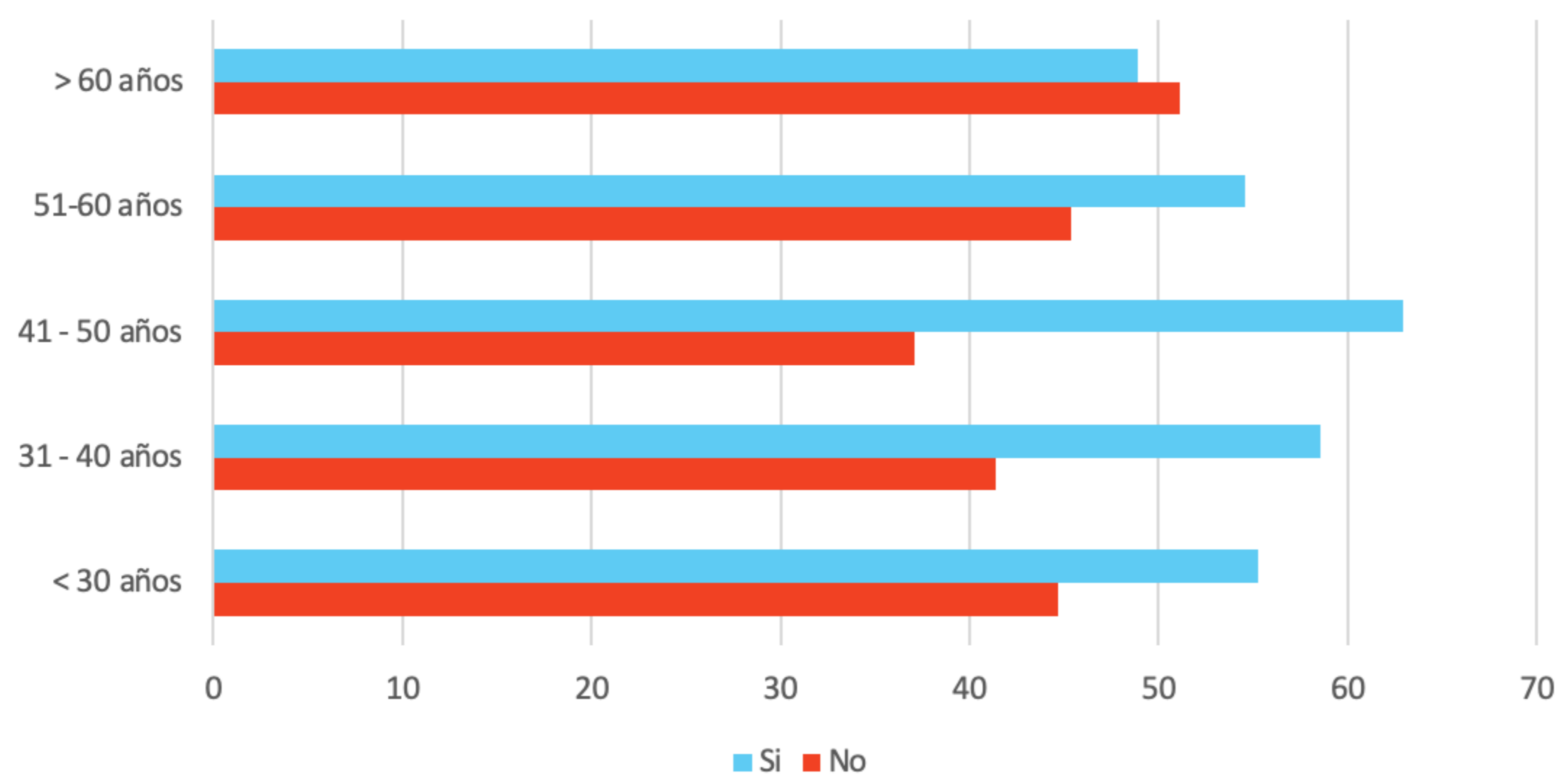
#### EDAD

Exceso de trabajo



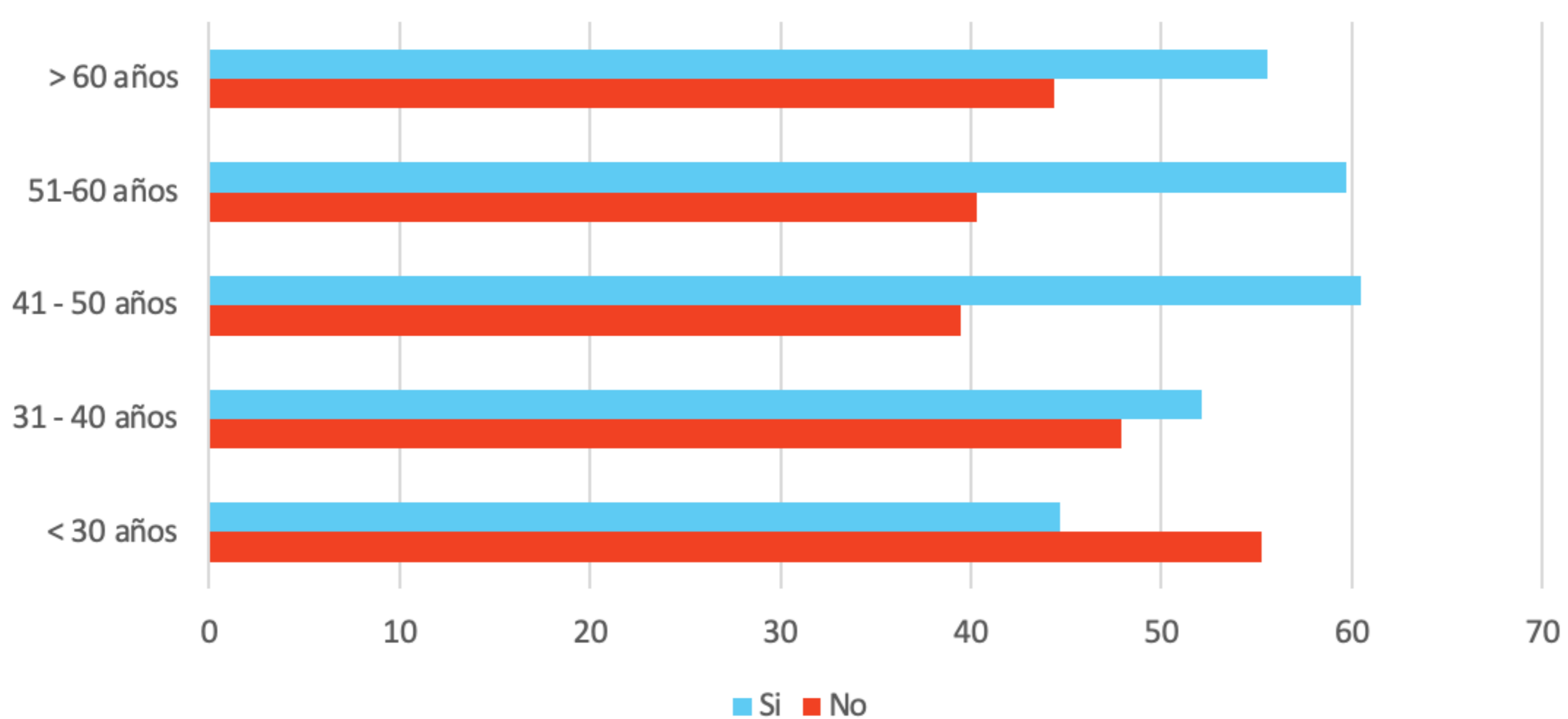
Chi-Cuadrado de Pearson: 0,005.

Mala organización de la carga laboral



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,104

Ausencia de tiempo durante la jornada laboral para la docencia o investigación



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,025.

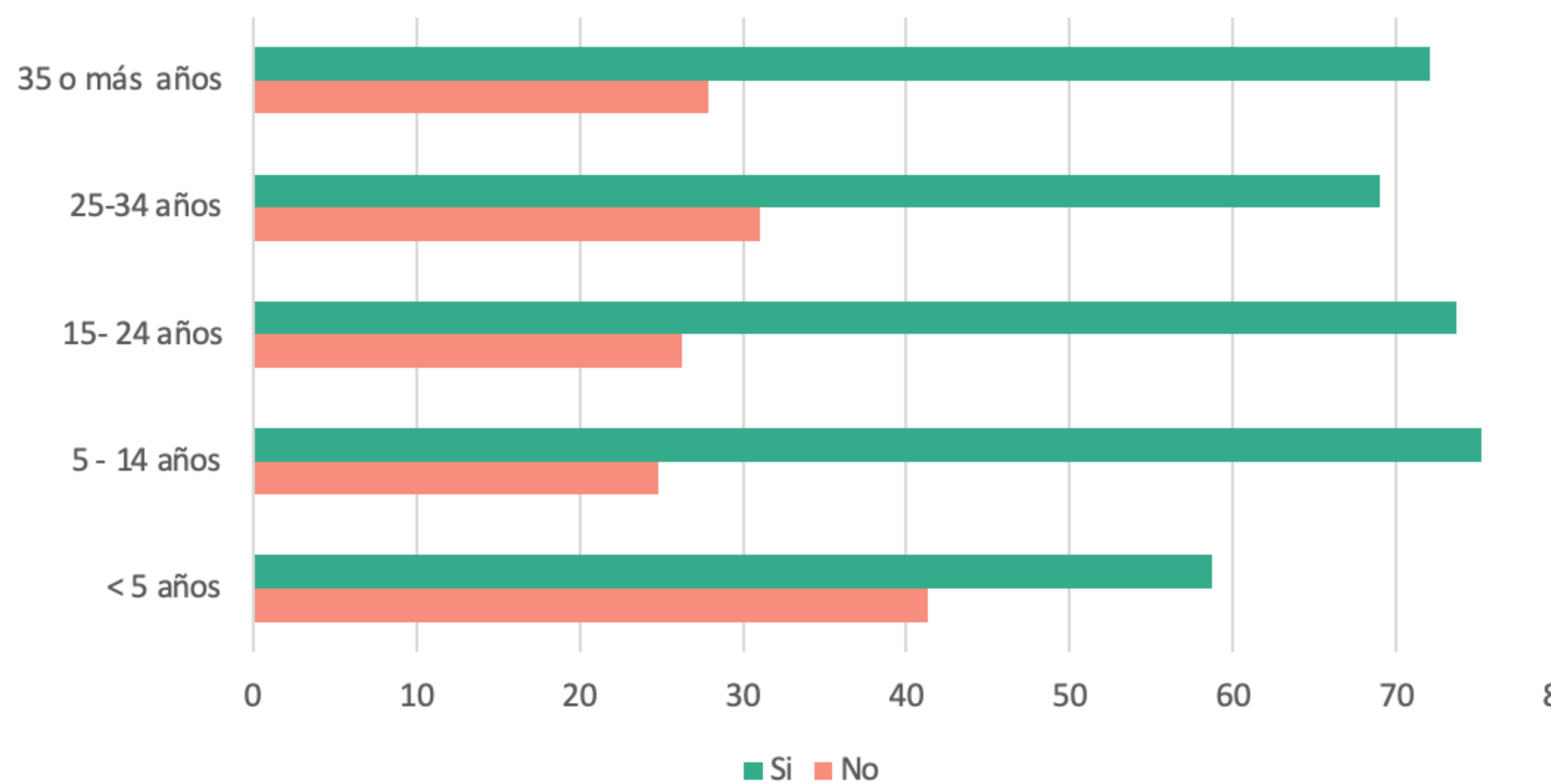


## PREGUNTA 3. CAUSAS

### ANÁLISIS UNIVARIANTE SEGÚN:

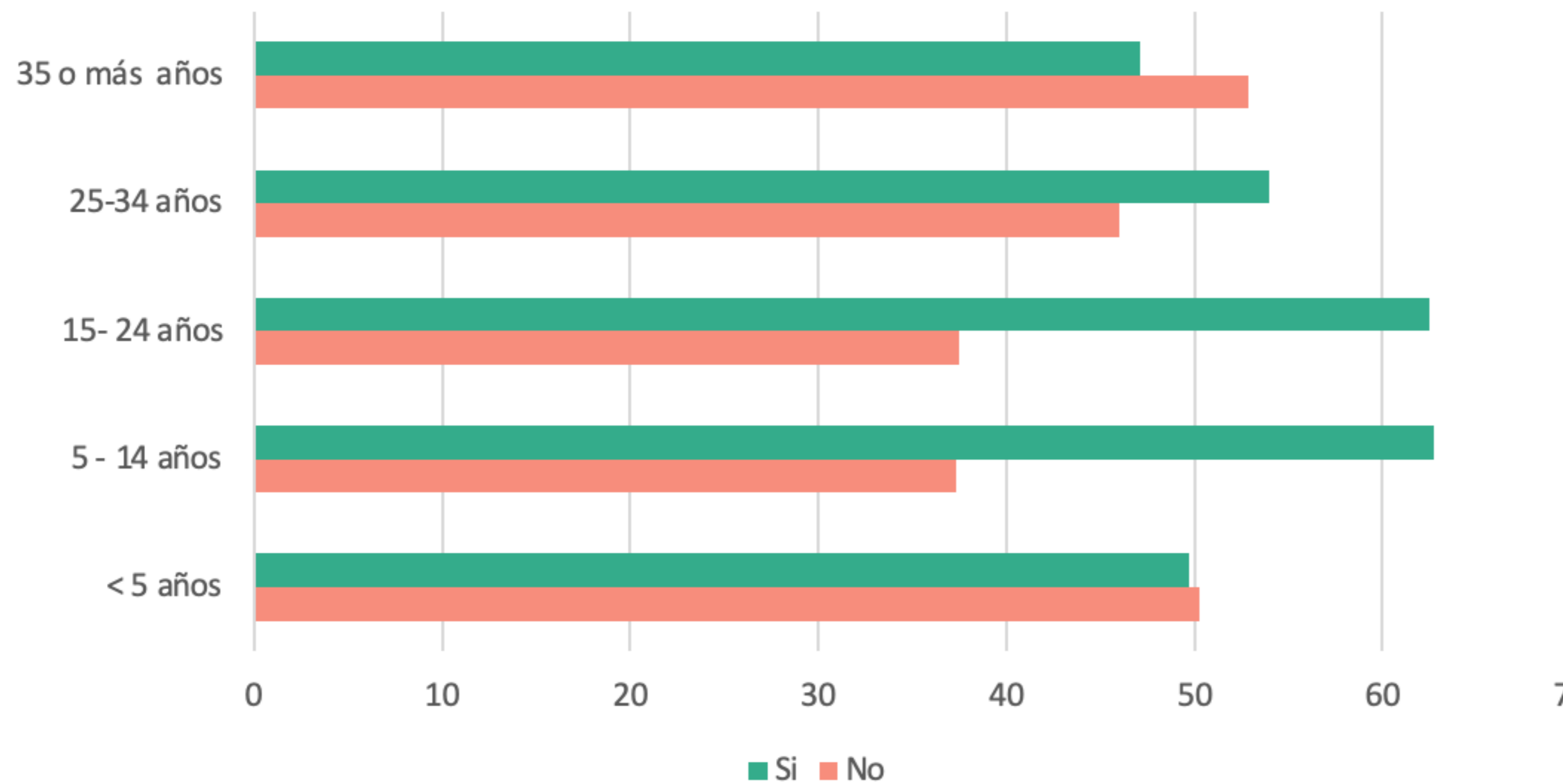
#### AÑOS DE RADIOLOGO

Exceso de trabajo



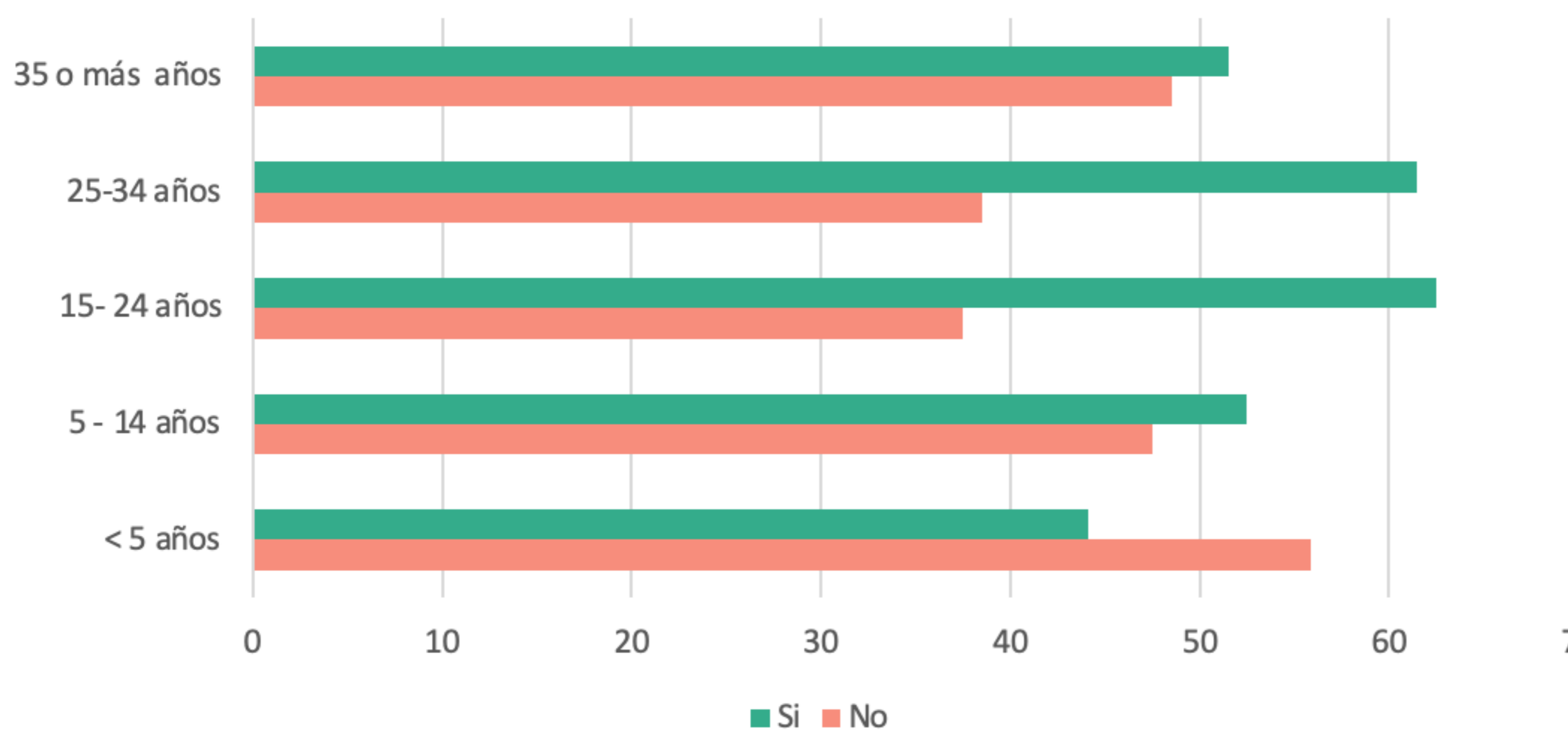
Chi-Cuadrado de Pearson: 0,005.

Mala organización de la carga laboral



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,007

Ausencia de tiempo durante la jornada laboral para la docencia o investigación



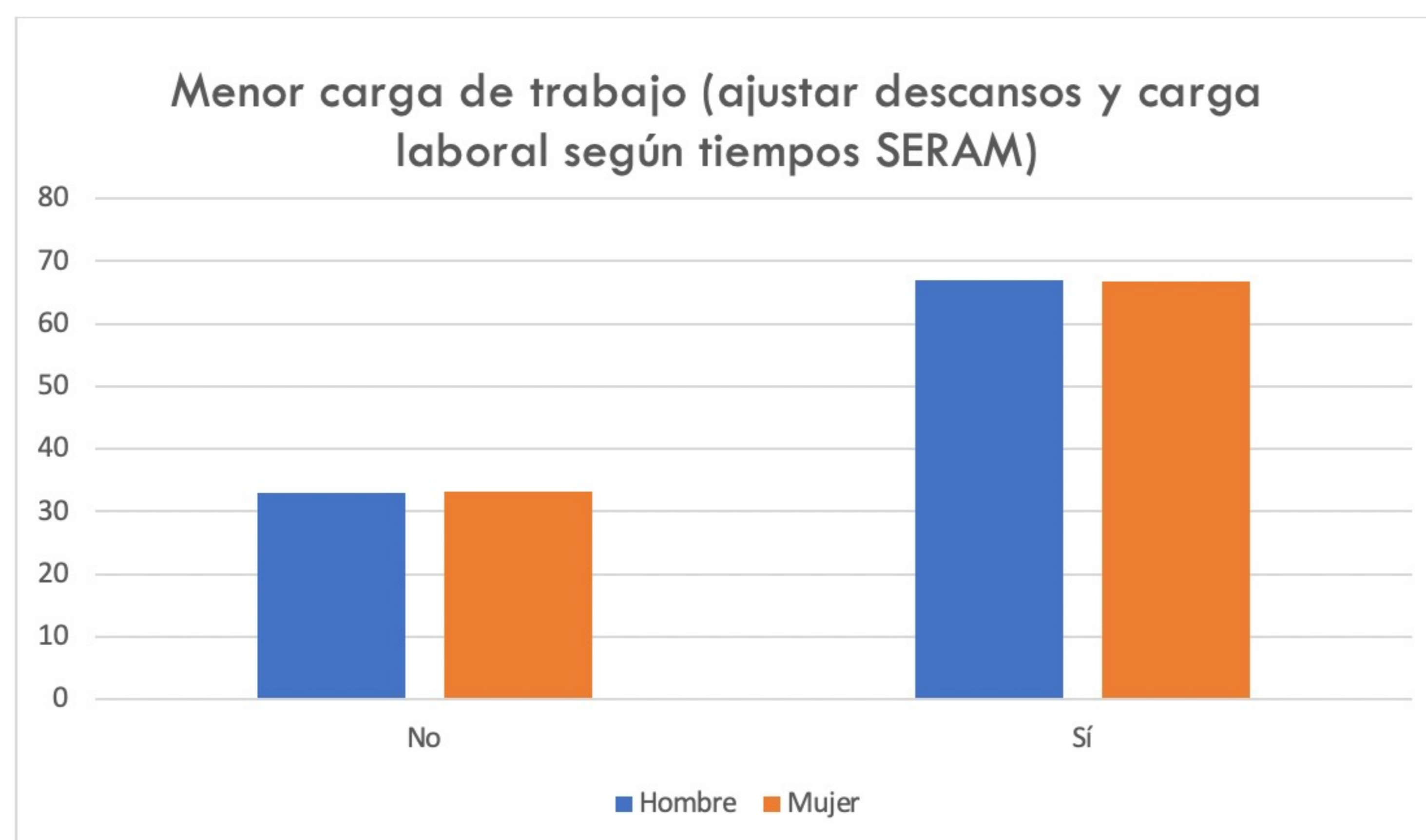
Chi-Cuadrado de Pearson: 0,001.



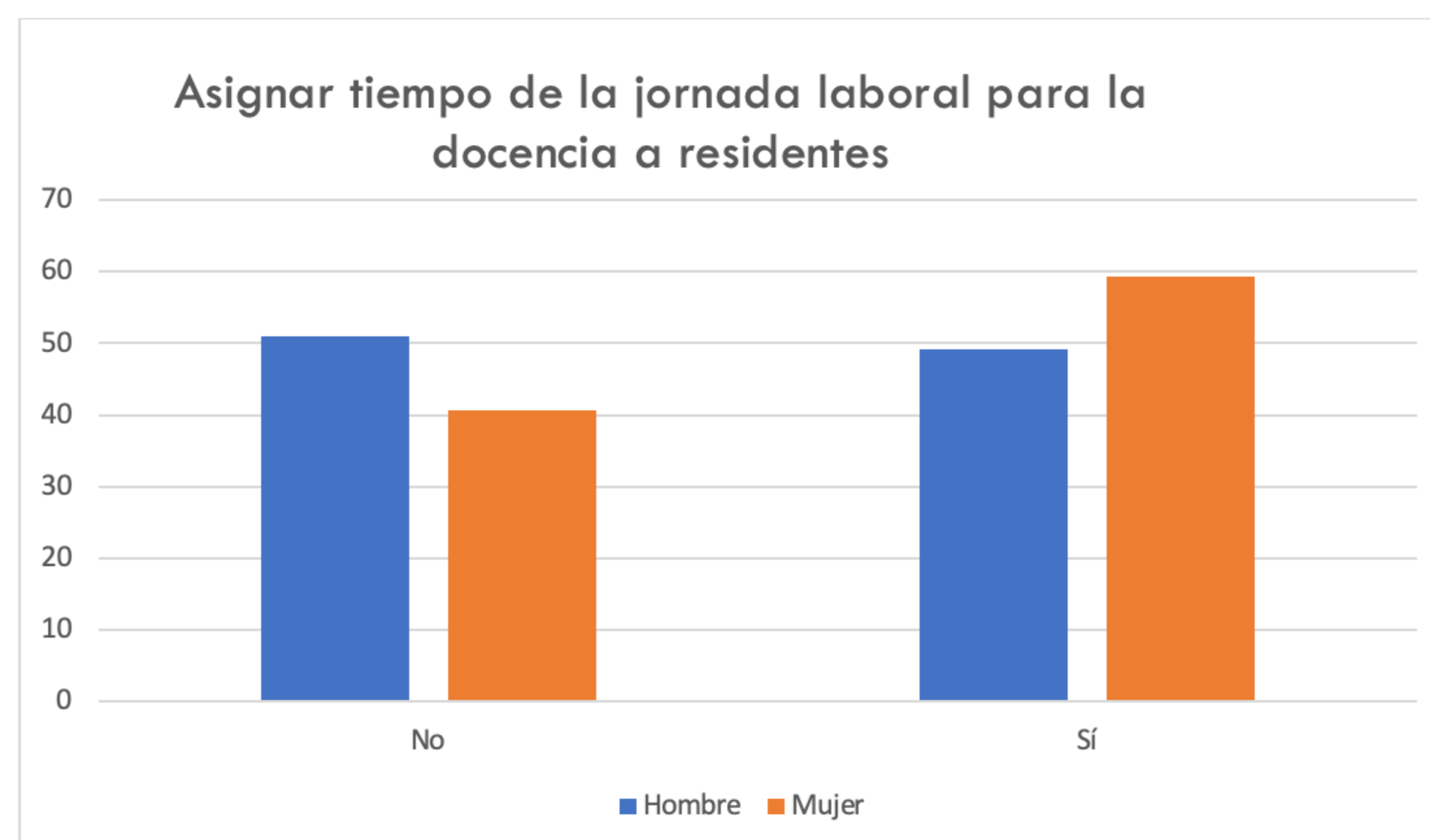
## PREGUNTA 4. MEDIDAS

### ANÁLISIS UNIVARIANTE SEGÚN:

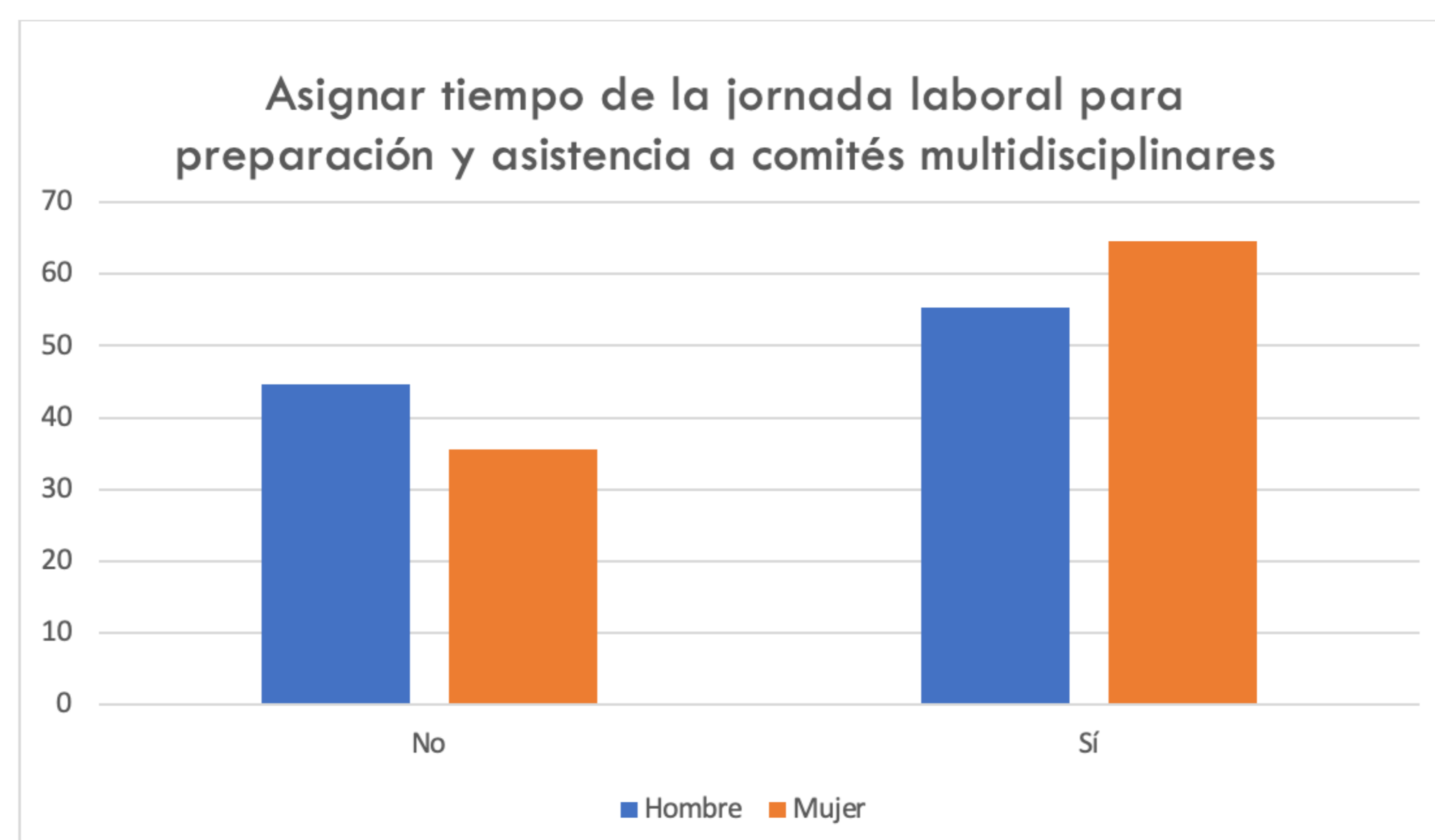
#### SEXO



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,946.



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,001



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,004.

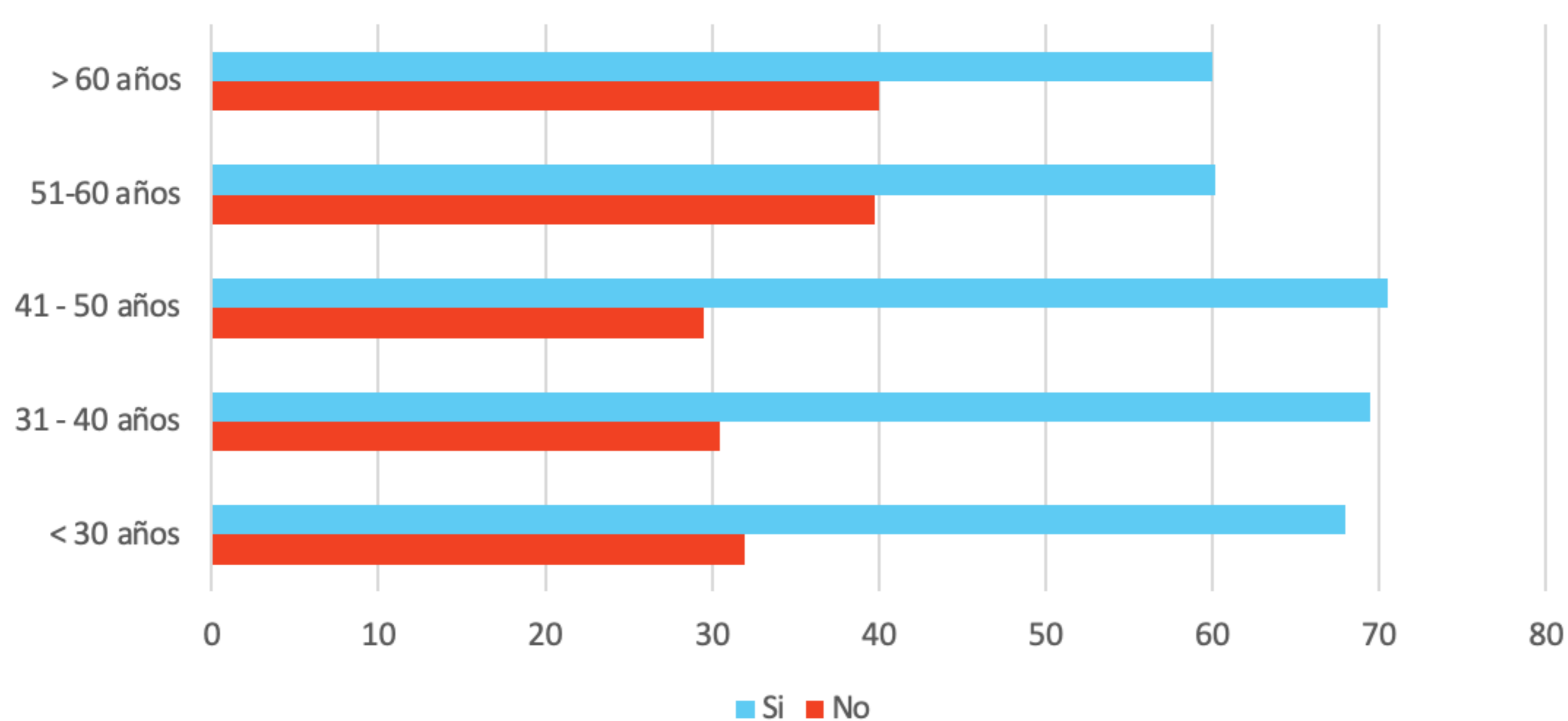


## PREGUNTA 4. MEDIDAS

### ANÁLISIS UNIVARIANTE SEGÚN:

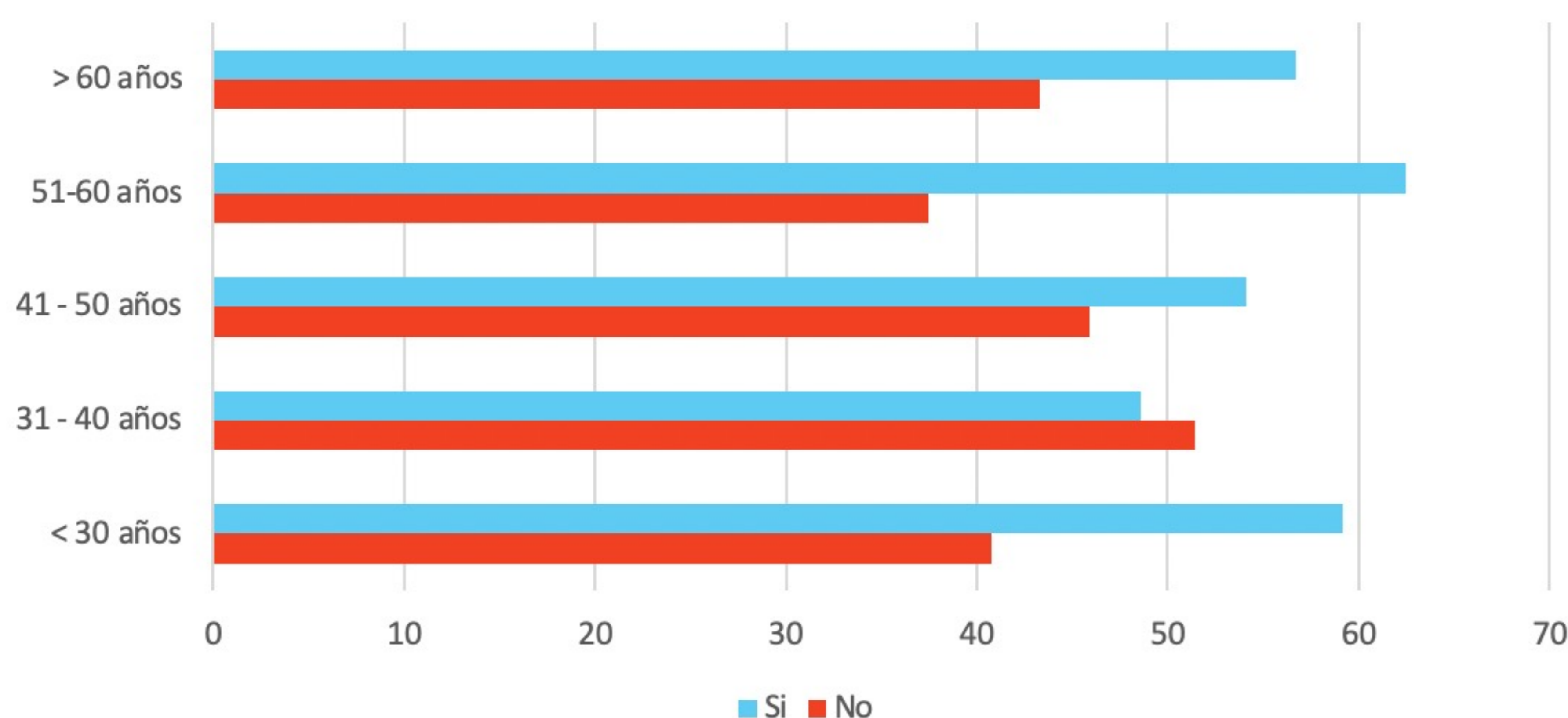
#### EDAD

Menor carga de trabajo (ajustar descansos y carga laboral según tiempos SERAM)



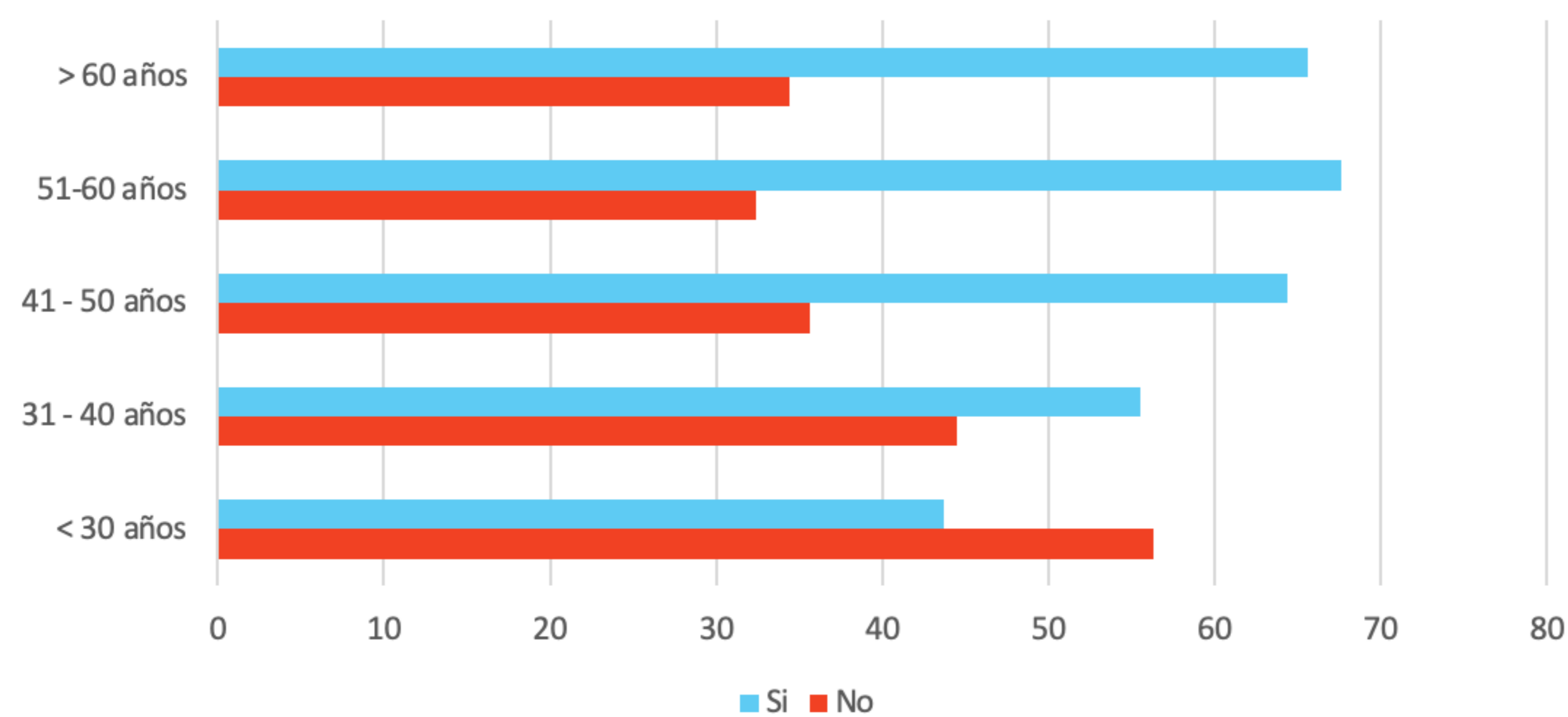
Chi-Cuadrado de Pearson: 0,056.

Asignar tiempo de la jornada laboral para la docencia a residentes



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,031

Asignar tiempo de la jornada laboral para preparación y asistencia a comités multidisciplinares



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,000.

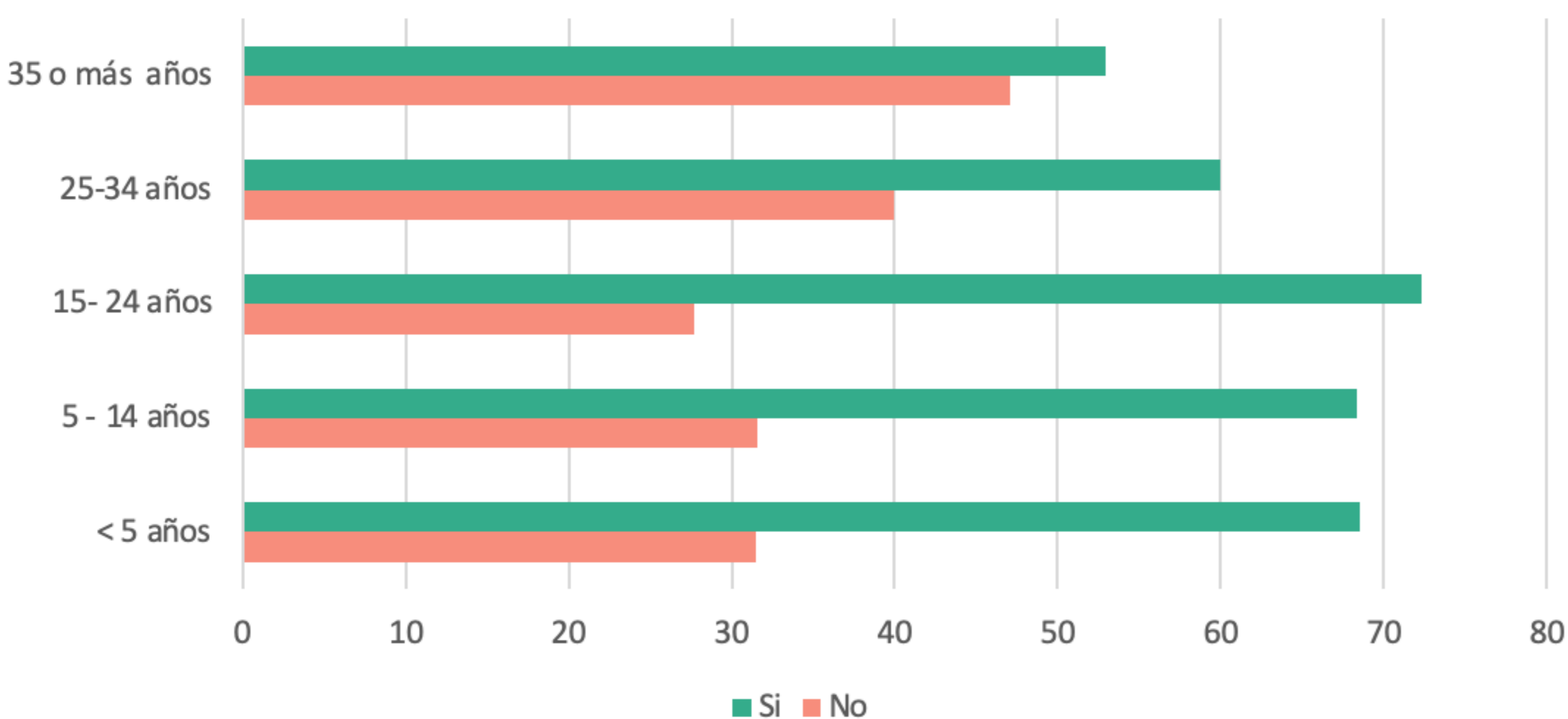


## PREGUNTA 4. MEDIDAS

### ANÁLISIS UNIVARIANTE SEGÚN:

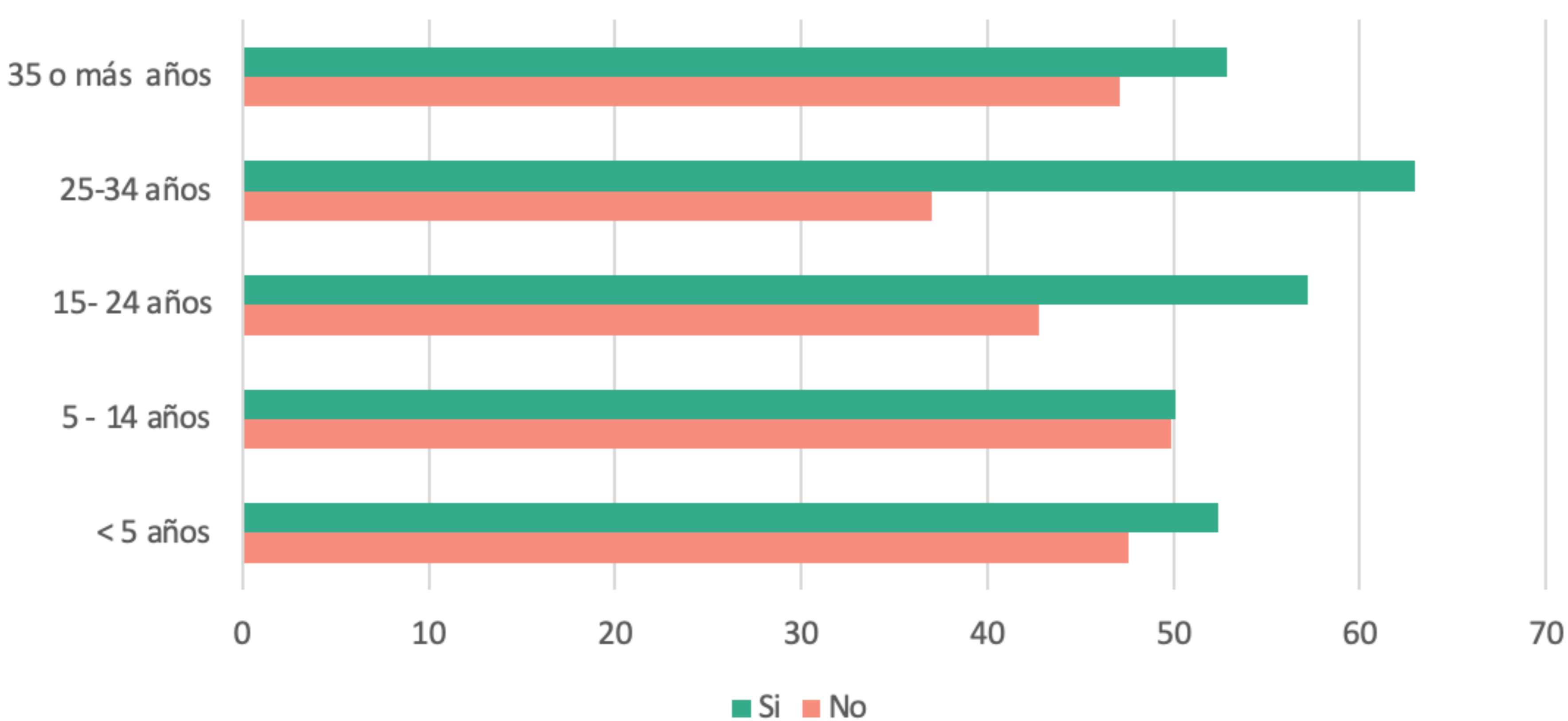
#### AÑOS DE RADIÓLOGO

Menor carga de trabajo (ajustar descansos y carga laboral según tiempos SERAM)



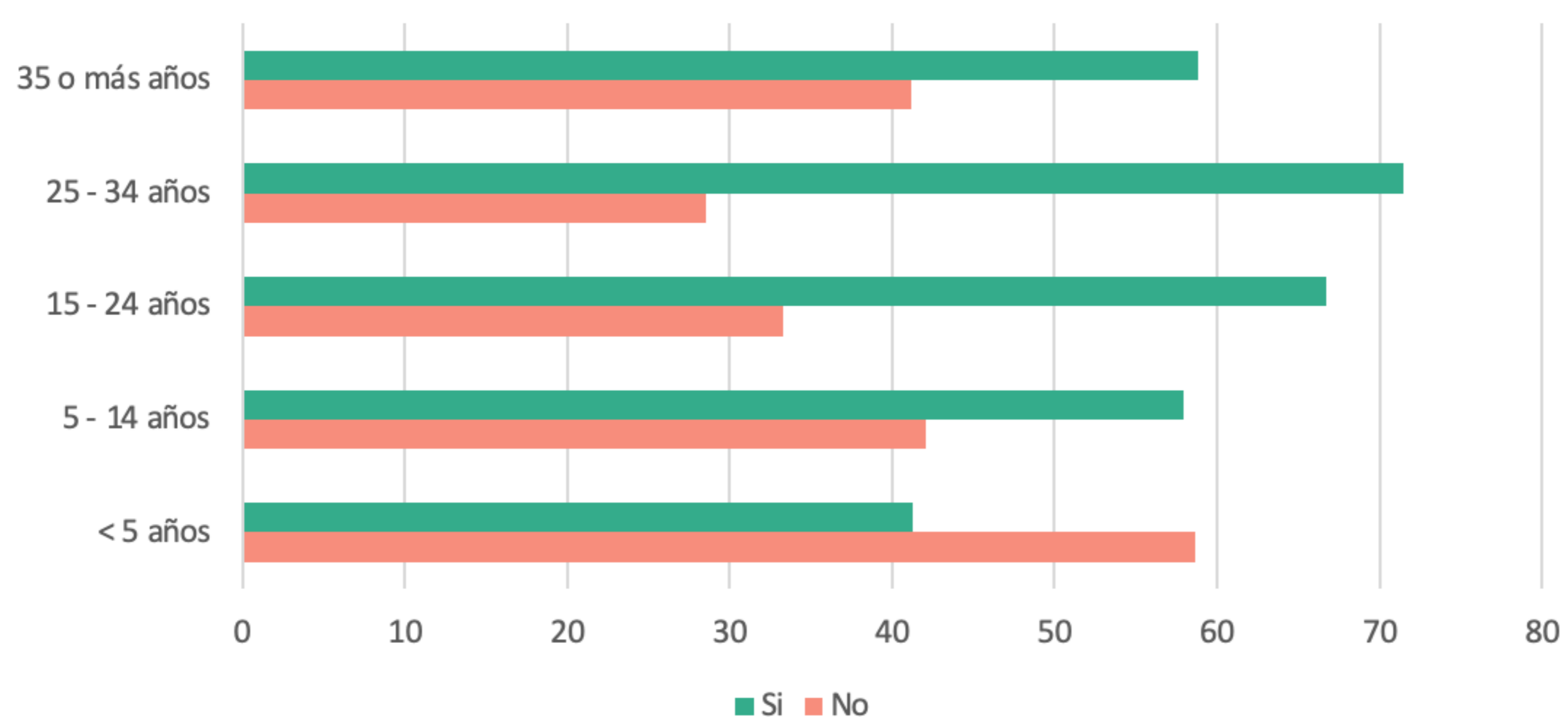
Chi-Cuadrado de Pearson: **0,006.**

Asignar tiempo de la jornada laboral para la docencia a residentes



Chi-Cuadrado de Pearson: 0,052

Asignar tiempo de la jornada laboral para preparación y asistencia a comités multidisciplinares



Chi-Cuadrado de Pearson: **0,000.**



## 5. CONCLUSIONES

- Un 73,5% de los encuestados **ha sufrido o sufre burnout**, y un 18,1% piensa que lo acabará desarrollando.
- Entre los **síntomas** más frecuentes están el agotamiento mental (72%), irritabilidad (62,6%), ansiedad por no poder con todo (58,2%) y desesperanza y desilusión por el trabajo (52,4%)
- Entre los **factores** (laborales) con los que más **relacionan** los encuestados el **desarrollo de burnout** están: exceso de trabajo (71%), mala organización de la carga laboral (58,1), ausencia de tiempo durante la jornada laboral para la docencia o investigación (55,7), ausencia de tiempo durante la jornada laboral para la preparación y asistencia a sesiones o comités multidisciplinares (52,3%)
- Medidas ampliamente votadas y consideradas potencialmente útiles para contrarrestar las condiciones anteriormente expuestas son una menor carga de trabajo (ajustar descansos y carga laboral según tiempos SERAM), asignar tiempo de la jornada laboral para la docencia a residentes así como para la preparación y asistencia a comités multidisciplinares



## 5. CONCLUSIONES

- ❑ Entre las comunidades con índices más altos de burnout actualmente están Andalucía, Asturias, Castilla y León, Cataluña, Galicia, Islas Baleares, Islas Canarias, Murcia
- ❑ Existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres a la hora de desarrollar burnout, siendo mayor la incidencia en éstas, donde además sufren mayor ansiedad por no poder con todo y dan mayor peso e importancia a asignar tiempo de la jornada laboral para la docencia a residentes e investigación así como para la preparación y asistencia a comités multidisciplinares. Esto podría dar pie a investigar qué otros factores tanto personales como del contexto social y familiar pueden estar influyendo en dichas diferencias entre ambos sexos.
- ❑ Mientras parece que una respuesta positiva ante haber sufrido/sufrir/ o potencial desarrollo de burnout es similar en los distintos rangos etarios y años trabajados como radiólogo, parece que existen diferencias estadísticamente significativas en los menores de 30 años y entre los 41 y 50 respecto a sufrir mayores niveles de ansiedad, irritabilidad entre los 31 y 50 años, y agotamiento mental en los primeros tramos (< 30 y entre 31 y 40 a.). Dichos síntomas parecen ser a su vez más prevalentes en los que llevan trabajando ente 5-14 años.
- ❑ El punto anterior podría reflejar en parte la evolución en la fisiopatología del Burnout que describe el modelo de Farber donde el estadio inicial se caracteriza por llevar un ritmo frenético, movido por la ilusión de nuevos comienzos y entrega laboral, con ritmo de trabajo frenético, que conlleva un estrés crónico, que sostenido en el tiempo da paso a la desmotivación, a la desrealización, elevado cansancio y bajo sentimiento de realización con el desenlace final en la desconexión con el trabajo, sintiendo que no te llena y no aportas nada.