

# **Afectaciones del síndrome de fatiga por compasión en el personal de salud.**

## **Affects of compassion fatigue syndrome in health personnel.**

Stefania Cuellar Palomar

Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium

Facultad de Salud – Programa de Psicología.

### **Resumen**

En el síndrome de fatiga por compasión, es muy común en el personal de salud, debido a que estos están expuestos a situaciones que los desgastan física y emocionalmente. Lo anterior se debe a que la mayoría de estas situaciones a las que se ven enfrentados en su diario vivir involucran escenarios de sufrimiento, angustia y muerte, lo cual genera una carga emocional en los profesionales, es por ello que el presente artículo busca realizar una breve búsqueda de las afectaciones que provoca este síndrome en el personal de salud, es por ello que se toman diferentes fuentes para que aporten información al presente artículo. Dentro de los resultados obtenidos se puede evidenciar que las principales afectaciones que este síndrome tiene repercuten en su vida laboral, social, familiar, etc. Ya que estas causan, estrés, ansiedad y preocupación excesiva lo que hace que vivan en un estado de alerta la mayoría del tiempo. Por otra parte se obtuvieron diferentes fuentes de información en Latinoamérica, sin embargo, las fuentes Colombianas fueron casi que escasas por lo cual se recomienda darle más atención y apoyo a este tema debido a que es importante tener en cuenta que el personal de salud Colombiano también merece ser orientado entorno a este tema, ya que, los individuos que experimentan fatiga de la compasión manifiestan una sensación de cansancio, que produce una disminución generalizada del deseo, habilidad o energía para ayudar a otros individuos. (García Quintero & Galvis Blanco, 2019)

**Palabras clave:** Afectaciones, síndrome de fatiga por compasión, personal de salud, empatía.

### **Abstract**

In comparison fatigue syndrome, it is very common in health personnel, because they are exposed to situations that wear them down physically and emotionally. The foregoing is due to the fact that most of these situations that they are faced with in their daily lives involve scenarios of suffering, anguish and death, which generates an emotional burden on professionals, which is why this article seeks to carry out a brief search of the affectations that this syndrome causes in health personnel, that is why different sources are taken to provide information to this article. Among the results obtained, it can be seen that the main affectations that this syndrome has affect their work, social, family life, etc. most of the time. On the other hand, different sources of information were obtained in Latin America, however, Colombian sources were almost scarce, so it is recommended to give more attention and support to this issue because it is important to take into account that Colombian health personnel also It deserves to be oriented around this topic, since individuals who experience compassion fatigue manifest a feeling of tiredness, which produces a generalized decrease in desire, ability or energy to help other individuals (García Quintero and Galvis Blanco, 2019).

**Keywords:** Conditions, compassion fatigue syndrome, health personnel.

### **Introducción.**

El personal de salud se encuentra expuesto constantemente en situaciones difíciles, las cuales generan alteraciones en su salud mental y física, ya que en su diario vivir están sujetos con la practica constante de la empatía, lo que en algunas ocasiones los lleva a apropiarse de los casos complicados que involucran sentimientos como: el dolor, la angustia y la muerte. El equipo de salud en el ámbito comunitario, ha de asumir objetivos comunes, desarrollar actividades propias del primer nivel de atención, hacerlo desde una perspectiva interdisciplinaria, con un enfoque individual, familiar y comunitario, con énfasis en la prevención de la enfermedad y la promoción de salud, y constituirse en la puerta de entrada de la red asistencial. (Giraldo, El rol de los profesionales de la salud en la atención primaria en salud, 2015). Debido a lo anterior el personal de salud se ve enfrentado a una carga emocional bastante fuerte es por ello que el presente artículo tratara como objetivo principal describir las principales afectaciones que trae consigo el síndrome de fatiga por compasión en este personal en específico.

Dentro de las investigaciones encontradas, se puede definir que el síndrome de fatiga por compasión es el efecto negativo, resultado del cuidado de quienes se encuentran en situaciones de estrés o sufrimiento. Se presenta, sin condición de género o edad, en los profesionales de la salud, en los que es inevitable la presencia de la contratransferencia, provocando sentimientos y emociones que éste tenía reprimidas y/o negadas, a fin de evitar la ansiedad que estos casos pudieran provocarle. Muchas veces, los rasgos propios del profesional, como la irritabilidad, impresionabilidad e hipersensibilidad lo vuelven vulnerable a las descargas emocionales que el paciente traiga al espacio terapéutico (Jurado, 2014, pág. 20).

Por lo anterior se considera importante seguir indagando sobre el tema del síndrome de fatiga por compasión, ya que relativamente es un asunto que está saliendo apenas a la luz, aunque sus definiciones se ven presentes en la historia desde hace más de 10 años atrás, nunca se había mencionado con tanta frecuencia como en los últimos años, debido a tanta demanda hospitalaria que se ha venido presentando a lo largo de los años.

Al mismo tiempo se pudo observar en una de las investigaciones encontradas en la base de datos que en estos casos de fatiga por compasión es de vital importancia revisar, no sólo el entorno sino todos los factores que influyen como la razón, enfermera-paciente y estrategias de salud ocupacional entre otras. Además, hay que efectuar un adecuado proceso de selección, inducción y re inducción que podrían identificar y tratar factores de riesgo a tiempo, constituyéndose en una responsabilidad de las instituciones empleadoras. (Rivera, 2020)

Para finalizar, se puede decir que este tema es necesario para conocer y describir las afectaciones que tiene el síndrome de fatiga por compasión en el personal de salud, ya que con el conocimiento que se brinde dentro del presente artículo se le permite al lector visibilizar esta problemática la cual se ha venido desarrollando a lo largo de los años pero que no se ha tenido muy en cuenta en Colombia hasta ahora.

**Objetivo:** Describir las principales afectaciones causadas por el síndrome de fatiga por compasión en el personal de salud reportados en la literatura de los últimos 10 años.

## **Metodología.**

El presente artículo de revisión corresponde a una búsqueda documental en la cual se planea abordar diferentes fuentes de información, las cuales permitan informar al lector sobre las afectaciones que provoca el síndrome de fatiga por compasión en el personal de salud. Lo anterior con el fin de identificar que tanto se sabe sobre este síndrome y las afectaciones que este trae consigo para el personal de salud que se encuentra expuesto en su diario vivir a situaciones que los desgastan física y mentalmente.

Las bases de datos que se necesitaron para la búsqueda de información correspondiente fueron Scielo, Redalyc y Dialnet. Luego de definir las bases de datos que se utilizarían en el artículo se procedió a determinar cuáles serían los filtros adecuados para facilitar la búsqueda de información pertinente, debido a que el procedimiento de este implica la organización y análisis de diferentes documentos electrónicos, donde se incluyeron algunas palabras clave las cuales fueron: “síndrome de fatiga por compasión”, “afectaciones” y “personal de salud”. Estas palabras se utilizaron con el objetivo de ampliar los criterios de búsqueda.

Al momento de realizar la búsqueda de los documentos correspondientes, se seleccionaron 30 artículos, de acuerdo con los criterios establecidos, los cuales fueron los siguientes:

1. Que incluyan las últimas palabras claves.
2. Documentos en español e inglés.
3. Documentos de los últimos 10 años.

Luego de seleccionar los documentos pertinentes, se procedió a realizar el presente artículo de revisión como segunda fase del proceso, para así luego de esto analizar los resultados y discusiones que se fueron obteniendo a lo largo del desarrollo del artículo en cuestión.

## **Resultados y discusiones.**

La revisión bibliográfica permitió identificar los diferentes factores que se ven involucrados en las afectaciones del síndrome de fatiga por compasión en el personal de salud.

En el primer estudio encontrado sobre el tema fue en España, en donde se menciona que el síndrome de fatiga por compasión se puede definir como un estado de agotamiento y disfunción biológica, psicológica y relacional, el cual es resultado de la exposición inmediata

o prolongada al estrés por compasión y como el resultado final del proceso progresivo y acumulativo consecuencia del contacto prolongado, continuado e intenso con clientes o pacientes, el uso de uno mismo y la exposición al estrés. (Campos Vida, Cardona Cardona, & Cuartero Castañer, 2017)

Dentro del síndrome de fatiga por compasión, se encuentra que este puede ser causado por el manejo excesivo de la empatía.

La empatía significa ser capaz de entender con precisión la posición del otro, ser capaz de encontrar soluciones compatibles con las otras personas. Su desarrollo en la mediación significa que los clientes se sienten escuchados y valorados, reconocidos, legitimados y respetados. Es tan central que podemos afirmar que, sin el desarrollo y la puesta en juego de la empatía, la mediación se hace sumamente difícil. (Campos, Cardona, Bolaños, & Cuartero, 2014)

Así mismo se encontró también en otro estudio publicado en España, que la fatiga por compasión se relaciona con síntomas psicológicos como miedo, culpa por no poder ayudar o salvar a los pacientes, ansiedad, estrés, desesperanza, desinterés, falta de atención y anhedonia, entre otros; también con síntomas fisiológicos y somáticos como agotamiento, falta de energía, insomnio, dolor muscular, de espalda y de cabeza, problemas gastrointestinales, entre otros; así como alteraciones en el área social, familiar y laboral. (Mendez, 2015)

Es por ello que es importante tener en cuenta cuando una persona este presentando este síndrome, ya que como se evidencio anteriormente puede traer varias consecuencias significativas para la persona. Según Mathieu, F (2012) existen 3 niveles que aportan señales que pueden identificar, si se está desarrollando el síndrome de fatiga por compasión. Dentro de esas señales, se tiene la señal psicológica la cual desencadena síntomas como: la depresión, miedos irracionales, agotamiento emocional, etc. Luego encontramos las señales del comportamiento que igual que la psicológica desencadena síntomas como: rabia e irritabilidad, desgaste, problemas interpersonales, etc. Por último, nos menciona las señales físicas en donde se encuentra el agotamiento físico, insomnio o hipersomnia, migrañas, etc.

Evidentemente, como menciona Cubillos (2021), desarrollarse a nivel profesional en el sector salud representa un esfuerzo mayor de recursos y habilidades que otras profesiones, puesto que al estar involucrados constantemente en la asistencia a otros se hace casi inevitable padecer de fatiga por compasión o sufrir de algún otro desgaste físico, emocional y conductual. Debido a esto, es importante tener en cuenta que la mayoría del personal de salud puede presentar este síndrome, sin ni siquiera conocer que existe, ya que como he mencionado anteriormente, aunque el tema ya estuviera estipulado hace años, es muy poca la información que el personal de salud conoce sobre este, es por ello que en el presente artículo de revisión se le permitirá al lector informarlo de manera correcta entorno a este síndrome y sus afectaciones.

Las consecuencias que trae consigo el padecer fatiga por compasión afectan tanto a la vida laboral y personal del sujeto, así como al entorno laboral, sin embargo, las instituciones usualmente ignoran que el padecimiento de estrés de sus profesionales, afecta su rendimiento como empresa, razón por la cual es necesario conocer las consecuencias y tratar de intervenir para poder manejar los niveles de estrés que se presenten. (Bermudez Santana & Paulina Barahona Cruz, 2014)

Por otra parte, como se ha mencionado anteriormente, ser parte del sistema de salud no es tarea fácil y más cuando el esfuerzo de estos trabajadores no es valorado de manera correcta por su institución, ya que esto también podría ser un factor estresante y desgastador para ellos, debido a las jornadas continuas de trabajo las cuales no son muy bien pagas en algunos centros de salud.

Es por ello que es muy importante que el trabajador se sienta apoyado y valorado por la organización minimiza el impacto emocional y la generación de consecuencias físicas o psíquicas de las situaciones estresantes. El apoyo social tiene efecto amortiguador sobre el estrés y sus consecuencias, por lo que es muy importante el fomento de la creación de redes de apoyo. (Acinas, 2012, pág. 12)

Además, algunos de los diagnósticos de depresión o trastorno de estrés postraumático en el personal de salud son factores predisponentes para presentar Fatiga por Compasión, ya que repercuten en la salud de la persona a nivel biopsicosocial como: la pérdida de la vitalidad

general, estado de ánimo voluble, disminución de la actividad intelectual (física, social y ocupacional), alteración de estado del sueño, ansiedad y aislamiento. (Lomas Amagua & Ubieda Masabanda, 2020). Debido a esto es importante resaltar que toda la información expuesta a lo largo del artículo es necesaria para evitar llevar el síndrome a un diagnóstico más grave, como los mencionados anteriormente.

Para finalizar, se puede afirmar que el trabajar con historias de dolor abre la puerta al sentir propio y ajeno y ello inevitablemente repercute en el profesional, como sucede con el Desgaste por Empatía. La empatía será la aliada fundamental para la generación de esta conexión emocional con el cliente, pero a su vez será también la culpable del desgaste (Cuartero, 2018, pág. 4).

El síndrome de fatiga por compasión es un tema muy interesante para todas las personas, aunque este artículo va enfocado principalmente para los miembros que se encargan de prestar servicios de salud, cabe resaltar que este también puede servir para informar al público en general, ya que también es de gran ayuda para que estén tengan conocimiento sobre lo que puede ocurrirle a una persona que se desenvuelve en el área de la salud, es por ello que es de vital importancia investigar a fondo sobre las afectaciones y consecuencias que este puede traer, para así con esta información permitirle al lector empaparse de conocimiento para poder ayudar a un miembro del equipo de salud cuando sea el caso.

Por lo anterior, se le informará al lector de las posibles consecuencias que puede traer este síndrome, ya que se considera valioso para el artículo tener en cuenta lo que puede ocurrir si éste no se es tratado a tiempo. (Solano, 2013) quien realiza un estudio en el país de México, manifiesta que el Síndrome de Desgaste por Empatía (SDPE) puede aparecer súbitamente y sin aviso, y al ser un concepto con escasas investigaciones, una de las consecuencias más importantes es que los profesionales que lo padecen no se den cuenta de que lo están sufriendo. Así, puede decirse que estar en riesgo de padecer este desgaste y no saber identificar los síntomas que produce ni abordar el síndrome puede afectar la vida laboral y personal tanto del profesional como de aquellos que son más vulnerables a padecerlo.

Al mismo tiempo, Gonzalez Procel, Sanchez Padilla, & Peña Loaiza, (2017) quienes realizan su estudio en Ecuador, afirman que la consecuencia más preocupante que genera ese

fenómeno es el debilitamiento emocional del servidor que tiene repercusiones negativas en las diferentes áreas de vida del sujeto, con especial énfasis en la atención que ofrece a los clientes o pacientes.

Por otro lado, en un estudio realizado sobre la fatiga por compasión entre profesionales sanitarios de oncología y cuidados paliativos, en España, se encontraron los siguientes resultados: Las consecuencias de la fatiga por compasión identificadas fueron la fatiga física y emocional profunda y progresiva, los efectos negativos en el establecimiento de las relaciones personales, en el matrimonio, señalándose menor energía para establecer relaciones con amigos y familia, tendencia a la soledad, y menor tiempo dedicado a actividades lúdicas. A su vez las enfermeras consideraban abandonar su profesión o puesto. También se señalaron factores que disminuían la fatiga por compasión como el apoyo de los compañeros, el equilibrio entre la vida personal y laboral, el establecimiento de relaciones con pacientes y familiares y la identificación de sus necesidades y el reconocimiento por parte de compañeros, pacientes y familias por el trabajo realizado (García, 2017).

De igual importancia, en un estudio internacional realizado en Londres Reino Unido nos presentan, los siguientes resultados:

Key risk factors included type of workplace (those in designated trauma centres faring better) and number of years worked as a consultant (scores generally worsen over the first 10 years and then improve from 20 years onwards). Key features distinguishing 'SATISFIED' from 'FATIGUED' consultants included having higher perceived control and support at work which, in turn, were associated with factors at individual, organisational and job-specific levels. (Dasan, Gohil, Cornelius, & Taylor, 2014)

Cabe resaltar que es de igual importancia tener en cuenta los factores de riesgo que pueden observarse a la hora de encontrarse en una situación que involucre la presencia de este síndrome, según Vargas (2018) algunos factores de riesgo que afectan normalmente a aquellos trabajadores que se comprometen y están a disposición de los demás, pero cuyo desempeño apenas se ve reconocido por sus superiores tienen un riesgo más elevado de agotar interiormente sus fuerzas. Algunos factores de riesgo para el desarrollo de este síndrome son los siguientes: Exceso de responsabilidades, perfeccionismo pronunciado, gran

ambición, fuerte sentido de la responsabilidad, ansia de poder solo con todo el trabajo El desgaste profesional es el resultado de un largo proceso en el que un entusiasmo intenso inicial se transforma finalmente en desilusión, frustración e indiferencia.

Por otra parte, es importante resaltar que todas estas consecuencias se pueden evitar si se le educa al personal de salud desde el momento que empieza a laborar sobre lo que es este síndrome, sus síntomas, afectaciones y consecuencias. Para así formarlo con estrategias de prevención que puedan ayudarlo a la hora de enfrentarse a una situación que involucre la compasión para que este sepa hasta qué punto debe llevarla, ya que el no saber cómo manejarla puede conducirlo a presentar el síndrome de fatiga por compasión, es por ello que, un estudio realizado con enfermeras en Georgia, Estados Unidos, presenta una de las causas que puede llevar al personal de salud a contraer dicho síndrome y algunas de las estrategias que se deben tener en cuenta para desarrollar habilidades de comunicación asertiva antes de hacerse cargo de un caso complicado que involucre sentir compasión por el afectado.

Perceived lack of communication competency may lead nurses to feel sad and depressed about their inability to support patients and their loved ones. Examples of basic communication and self-care skills include the ability to: Identify personal coping strategies, Develop caring communication styles, Establish boundaries in relationships with patients and families, Understand family systems theory and identify family norms, Re-frame 'difficult' interactions with individual patients and families, Resolve interpersonal relationship problems in the work setting, Cope with ethical conflict and dilemmas, Utilize self-care strategies such as meditation and mindfulness. (Boyle, 2011)

En los estudios revisados anteriormente se tienen en cuenta las afectaciones y consecuencias que trae este síndrome, es por ello que también es pertinente consultar las posibles estrategias que se pueden desarrollar para prevenir y tratar dicho síndrome con la intención de exponerle al lector un artículo completo, sobre todo la información necesaria que se puede brindar sobre la fatiga por compasión.

Las estrategias de afrontamiento son esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que se emplean para manejar las reacciones emocionales que surgen a raíz de situaciones estresantes, como la muerte de un paciente. (Morales, 2020)

Siguiendo el mismo orden de ideas, se encontró en una investigación de origen ecuatoriana lo siguiente: para que un profesional minimice las amenazas a su bienestar emocional y físico, debe primero estar consciente del riesgo y ser capaz de descubrir el modo de equilibrar su implicación empática, regular la activación de su sistema nervioso autónomo y mantener su habilidad para pensar con claridad. En este sentido cuanto más se cuide el profesional a sí mismo y mantenga una distancia apropiada con las personas que atiende, se encontrará en mejor posición para ser auténticamente empático y compasivo. En consecuencia, necesita desarrollar herramientas que le permitan frenar o reducir la hiperactivación que se produce durante algunas sesiones y así protegerlo del impacto directo del material con el que trabaja. En este sentido el prestar atención a los niveles de activación y “pisar los frenos” permitirá monitorear y afrontar día a día, sesión a sesión, la vulnerabilidad propia ante la Fatiga por Compasión. La finalidad del uso de herramientas de freno es mantener la calma para poder pensar con claridad y realizar un trabajo adecuado. Una de estas herramientas es el uso de anclas. Un ancla efectiva debería ser capaz de reducir rápidamente la hiperactivación (Ceballos, 2019).

Dentro de los estudios encontrados, en donde se exponen posibles estrategias de afrontamiento podemos incluir en el presente artículo de revisión lo siguiente: Una profesión como puede ser la enfermería, en la cual se desarrolla un cuidado exhaustivo al paciente, existe muy poco o ningún autocuidado. Igualmente, una de las formas de autocuidado existentes son las 5 conocidas estrategias de afrontamiento del estrés dentro del ámbito laboral. También, se entiende como estrategias de afrontamiento aquellas que disminuyen las consecuencias negativas al percibir estrés y que están compuestas por numerosos factores. Cuando una persona vive una experiencia considerada como peligrosa, el hecho de que pueda o no desarrollar estrés dependerá de su habilidad para utilizar las estrategias de afrontamiento conocidas. Así pues, el afrontamiento puede ser centrado en el problema como tal o puede que esté centrado en la consecuencia más directa, siendo ésta la emoción resultante del estrés. El primero intentaría cambiar la causa directa del estrés, mientras que el segundo intentaría gestionar las emociones de forma que se disminuyeran las repercusiones negativas (Guerra, 2020).

Por otra parte, se pudo observar más a fondo en un artículo sobre el autocuidado en torno al síndrome de fatiga por compasión escrito en España lo siguiente: hoy en día, todo el mundo habla de la necesidad de cuidarse para cuidar, de arbitrar una serie de estrategias para regular saludablemente la implicación emocional, para reducir los efectos de la fatiga por compasión, aumentar los satisfactores y prevenir el síndrome del burnout. Quien evoca la necesidad de cambios organizacionales, horarios antiestrés, etc., pone la atención en uno de los aspectos que pueden contribuir al equilibrio en el manejo del autocuidado. Pero son esenciales también las relaciones afectivas suficientes en los cuidadores para contar con apoyo saludable de descarga, afecto positivo que dé sentido a una vida comprometida con el sufrimiento ajeno, así como el cultivo de los satisfactores intrínsecos de la propia motivación. No es menos importante el autocuidado en campos como el descanso y la monitorización del propio estado emocional. Hay quien subraya más los recursos intelectuales como la formación, la capacidad de hacer bien el propio trabajo... Otros insisten en los aspectos sociales, como los amigos, los compañeros, la supervisión... y otros insisten sobre la utilidad de técnicas como el manejo de la respiración, la relajación, la conversación con uno mismo, el ejercicio físico, la meditación consciente (mindfulness), la visualización, arte-terapia, músico-terapia, llevar un diario, tener un hobby, etc. (Bermejo, 2016)

De forma similar se encontró un estudio relacionado con las posibles estrategias que se pueden utilizar en caso de presentar síntomas relacionados con el síndrome de fatiga por compasión, según German (2015) por un lado, están los factores individuales o internos como: la energía, motivación, estado de salud, tipo de personalidad, capacidad para la resolución de problemas en base a experiencias pasadas y creencias sobre el poder y control que se tiene para ejercer sobre el medio y sobre uno mismo. Y, por otro lado, los factores externos: elementos tangibles, recursos materiales, apoyo social, que, a su vez, pueden actuar como amortiguadores o influenciar directamente sobre la estrategia de afrontamiento a utilizar. De acuerdo al afrontamiento, se han establecido estilos y estrategias referentes al mismo; los estilos de afrontamiento se definen como las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones estresantes y por medio de estas, lograr elegir en base a preferencias individuales el uso de uno o varios tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. Por el contrario, las estrategias de

afrontamiento se refieren a los procesos concretos que se utilizan en cada contexto, siendo de carácter voluble dependiendo de las condiciones del contexto de la situación o hecho. El uso de ambos, estilos y estrategias de afrontamiento está determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce, a más de la influencia del medio o la cultura, mediante imposiciones y estereotipos sobre las maneras en que se debería reaccionar o afrontar cada suceso.

A partir de lo anterior, se pueden encontrar medidas que ayuden a la prevención de este síndrome, en este caso se les llamara medidas preventivas, las cuales le ayudaran al lector a tener presentes herramientas que le permitan tomar precauciones en caso de enfrentarse con él, dentro de estas medidas podemos encontrar las siguientes: Según Ponce, (2016) el autocuidado que implica mantener un estilo de vida que incluya entre varios puntos el procurarse descanso reparador, horas de sueño suficientes, alimentación sana, equilibrada y a sus horas, visitas periódicas al médico, realizar ejercicio físico regular, tener espacios de esparcimiento y socialización. Es importante que la persona diseñe su propio plan de auto cuidado y se comprometa a llevarlo a cabo realizando ajustes periódicos al mismo de ser necesario para cubrir todas sus necesidades. Adoptar estrategias para el manejo del estrés es pertinente y necesario pudiendo aplicar técnicas de relajación, respiración, meditación consciente (mindfulness), yoga, arte-terapia, visualización, redacción de anécdotas, entre otras que sean parte de tratamientos de desorden de ansiedad.

Del mismo modo, se encontró en una revista psicológica, un artículo el cual menciona estrategias puntuales para prevenir la fatiga por compasión, las cuales pueden ayudar a disminuir los casos encontrados de este síndrome, permitiendo así reducir las principales afectaciones que este tiene, ya que cabe destacar que es importante lograr que se disminuyan la cantidad de personas que padecen de este al año, debido a que es necesario que el personal de salud sepa cómo se puede prevenir la fatiga por compasión sin dejar de ser empático con el paciente, si bien es cierto que la principal causa de este síndrome es el exceso de empatía también es cierto que esta no se puede descartar en un ambiente de trabajo tan concurrido de pacientes como lo son los hospitales, eps, centros de salud comunitarios, etc. Ya que constantemente se tiene que aplicar la empatía para que las personas se sientan más a gusto con la atención que el personal de salud le brinda dentro de su estadía en el hospital.

Según, Alameda,(2020) quien fue la escritora del artículo de revista del cual se mencionó un poco en el párrafo anterior, existen estrategias fundamentales que se deben seguir para prevenir el síndrome de fatiga por compasión, dentro de estas encontramos las siguientes:

- Reconoce que tienes un problema emocional y que te sobrepasa el sufrimiento de tus pacientes.
- Es una reacción normal, es una expresión de la empatía y compasión que compartes con el paciente.
- Comparte esta experiencia con otros compañeros que pueden estar viviendo lo mismo, así lo normalizas.
- Acude a talleres de regulación emocional, habilidades de comunicación y técnicas de relajación o meditación.
- Aprende a establecer una alianza terapéutica que se desarrolle en torno a una empatía sana.
- Realiza pausas durante la jornada laboral para reducir tu estrés y presión emocional.
- Las reuniones de equipo previenen la fatiga por compasión y si se comparten estos sentimientos, mejor.

Finalmente, la autora también nos expone pautas básicas de autocuidado las cuales son las siguientes: come cada día de manera sana, duerme entre 6 y 8 horas diarias, realiza actividades al aire libre y de ocio, dedícate tiempo, concéctate a ti mismo, apóyate en personas que te escuchan y apoyan, vete de vacaciones y desconecta de tus responsabilidades diarias.

Por lo expuesto anteriormente, se puede deducir que el lector quedara empapado del conocimiento necesario que se debe tener respecto al síndrome de fatiga por compasión, sus principales afectaciones, prevenciones y posibles maneras de tratarlo, lo cual quiere decir que el presente artículo cumple con el propósito por el cual fue diseñado.

### **Conclusión.**

Gracias a este artículo se le permitió al lector informarse sobre las principales afectaciones que tiene el síndrome de fatiga por compasión en el personal de salud. los cuales son impactantes para ellos. Debido a que, la fatiga por compasión puede afectar el ámbito social,

laboral, emocional, psicológico y físico de los profesionales sanitarios, así como también derivar en una baja calidad en la relación con el paciente (Pintado, 2018).

Es por ello que con el artículo expuesto, se busca orientar al lector sobre todo lo relacionado a este síndrome, permitiéndole así generar una concientización de lo que este puede causarle al personal de salud, ya que como se ha mencionado anteriormente, la fatiga de la compasión se caracteriza por agotamiento, irritabilidad y desarrollo de comportamientos negativos para afrontar los retos de la vida. Igualmente, genera una disminución de la capacidad para sentir empatía, disminuye la sensación de bienestar o satisfacción durante las actividades cotidianas, reduce la capacidad para tomar decisiones y la disposición para brindar atención a los pacientes (Cocker & Joss, 2016).

Siguiendo el mismo orden de ideas, se dedujo que la fatiga por compasión tiene un precio, no sólo en el cuidado de la salud, sino también en el trabajo, causando disminución de la productividad, más días de enfermedad y una mayor rotación. (Myezyentseva, 2014)

Por lo escrito en párrafos anteriores, se puede deducir que el ser enfermero es una profesión que está en constante exposición al sufrimiento, al dolor y, sobre todo, a la muerte de otros. Es por ello que es importante concientizar al personal de salud antes de empezar a trabajar con pacientes, ya que, el cuidado al final de la vida tiene consecuencias de agotamiento a nivel físico, mental y espiritual, es un precio a pagar por los profesionales que se enfrentan a dichas situaciones en su día a día. (Bas, 2019)

Para finalizar es importante recalcar que el síndrome de fatiga por compasión merece ser más reconocido en Colombia, debido a que en la mayoría de estudios encontrados fueron de Latinoamérica, pero muy pocos fueron pertenecientes a este país. Es por ello que es recomendable realizar investigaciones de este síndrome en Colombia, ya que es de vital importancia que todo el personal de salud esté informado sobre este tema para en caso de que se presente alguna situación que revele síntomas relacionados con él, este pueda actuar de la manera más indicada acorde a las estrategias expuestas en el presente artículo de revisión, para así optimizar una posible solución y evitar que el síndrome se agrave, ayudando a mejorar la calidad de vida del profesional de la salud.

## Referencias

- Acinas, M. P. (2012). *BURN-OUT Y DESGASTE POR EMPATÍA EN PROFESIONALES DE CUIDADOS*.
- Alameda, E. (2020). La fatiga por compasión. Noticias en salud.
- Bas, M. N. (2019). *LA FATIGA POR COMPASIÓN O EL PRECIO QUE PAGAN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA EN EL CUIDADO AL FINAL DE LA VIDA: ESTRATEGIAS DE ABORDAJE*.
- Bermejo, J. C. (2016). Y a ti, ¿quién te cuida?
- Bermudez Santana, S. P., & Paulina Barahona Cruz. (2014). *El síndrome de burnout y la fatiga por compasión en el personal que trabaja con adultos mayores*. Quito.
- Boyle, D. (2011). *Countering Compassion Fatigue: A Requisite Nursing Agenda*.
- Campos, J., Cardona, J., Bolaños, I., & Cuartero, E. (2014). *La Fatiga por Compasión en la Práctica de la mediación familiar*.
- Campos Vida, J. F., Cardona, Cardona J., & Cuartero Castañer, M. E. (2017). *AFRONTAR EL DESGASTE: CUIDADO Y MECANISMOS PALIATIVOS DE FATIGA POR COMPASION*. Beatriu de Pinós.
- Ceballos, L. A. (2019). *DISEÑO DE UN DISPOSITIVO DE PREVENCIÓN DE FATIGA POR COMPASIÓN DIRIGIDO A VOLUNTARIOS EN CUIDADOS PALIATIVOS*.
- Cuartero, M. E. (2018). *DESGASTE POR EMPATÍA: CÓMO SER UN PROFESIONAL DEL TRABAJO SOCIAL Y NO DESFALLECER EN EL INTENTO*. España.
- Cocker , F., & Joss, N. (2016). *Compassion Fatigue among Healthcare, Emergency and Community Service Workers: A Systematic Review*.
- Cubillos, M. C. (2021). *HOY POR TI, MAÑANA POR MÍ: LA IMPORTANCIA DE UN PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE LA FATIGA POR COMPASIÓN EN INSTITUCIONES DE SALUD*.
- Dasan, S., Gohil, P., Cornelius, V., & Taylor, C. (2014). *Prevalence, causes and consequences of compassion satisfaction and compassion fatigue in emergency care: a mixed-methods study of UK NHS Consultants*.
- Garcia Quintero, X., & Galvis Blanco, L. (2019). *La compasión: los beneficios de ponerse en el lugar de otra persona*. Cali.
- García, M. d. (2017). *Fatiga por compasión entre profesionales sanitarios de oncología y cuidados paliativos*.

- German, M. D. (2015). *COMPARACIÓN DE LA INCIDENCIA DE FATIGA POR COMPASIÓN Y ESTRÉS EN MIEMBROS DE LOS EQUIPOS INTERDISCIPLINARIOS DE ACUERDO A SU FUNCIÓN EN VISITAS DOMICILIARIAS DEL ÁREA DE CUIDADOS PALIATIVOS*. Quito.
- Giraldo, A. F. (2015). *El rol de los profesionales de la salud en la atención primaria en salud*.
- Gonzalez Procel, C., Sanchez Padilla, Y., & Peña Loaiza, G. (2017). *Fatiga por compasión en los profesionales del servicio de emergencia*.
- Guerra, F. M. (2020). *Actitud del profesional de enfermería ante la fatiga por compasión y el estrés laboral en la práctica asistencial*.
- JURADO, M. E. (2014). *NIVELES DE FATIGA POR COMPASIÓN EN PRACTICANTES DE PSICOLOGÍA*. Quito.
- Lomas Amagua, F. C., & Ubieda Masabanda, T. P. (2020). *EFFECTOS DE LA FATIGA POR COMPASIÓN EN CUIDADORES DE PACIENTES PALIATIVOS*. QUITO.
- Mathieu, F. (2012). *The Compassion Fatigue Workbook: Creative Tools for Transforming Compassion Fatigue and Vicarious Traumatization* En Figley, *The Compassion Fatigue Workbook*. Series Editor's Foreword, pp ix-x. NY: Routledge.
- Mendez, R. C. (2015). *Estudio sobre la prevalencia de la fatiga de la com-pasión y su relación con el síndrome de Burnout en profesionales de centros de mayores en Extremadura*.
- Myezyentseva, O. (2014). *FATIGA POR COMPASIÓN EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERIA. REVISIÓN SISTEMÁTICA*.
- Morales, L. J. (2020). *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LAS ENFERMERAS DE UNIDADES DE CUIDADOS INTENSIVOS FRENTE A LA MUERTE DE SUS PACIENTES*.
- Rivera, D. I. (2020). *Enfermería, pandemia y fatiga por compasión: una reflexión general sobre el 2020*. Bucaramanga .
- Pintado, S. (2018). *Programas basados en mindfulness para el tratamiento de la fatiga por compasión en personal sanitario: una revisión*. Mexico.
- Ponce, M. V. (2016). *FATIGA POR COMPASIÓN EN LA COMUNIDAD ANIMALISTA DE GUAYAQUIL*.
- Solano, J. J. (2013). *“DESGASTE POR EMPATÍA EN PSICÓLOGOS”*.
- Vargas, C. Z. (2018). *FRONTAMIENTO ANTE LA MUERTE Y CALIDAD DE VIDA EN PERSONAL DE ENFERMERIA*.





