

Bienestar emocional • Noviembre 2024

Síndrome de Burnout

¿Sabías que el síndrome de Burnout es un factor de riesgo laboral?

El síndrome de Burnout también se conoce como síndrome de desgaste profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemazón o síndrome de fatiga en el trabajo.

En el año 2000, fue declarado factor de riesgo laboral por la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya que afecta la calidad de vida, la salud mental, poniendo en riesgo la vida de quien lo padece.

El síndrome de Burnout se describe como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyas características principales son:

- Agotamiento emocional
- Despersonalización
- Disminución del desempeño personal y laboral
- Debilidad muscular
- Fiebre de 38.5 °C
- Falta de concentración
- Insomnio

Factores que pueden desencadenar el Síndrome de Burnout:

1. Tareas y actividades extralaborales
2. Perfeccionismo y estilo de vida estresante.
3. Sobrecarga de trabajo



Prevención:

- Establecer límites claros en el trabajo
- Tener hábitos saludables
- Buscar herramientas para contrarrestar el estrés.

El tratamiento está enfocado en mejorar los síntomas por lo que las técnicas de relajación, una alimentación saludable y la administración de ciertos medicamentos pueden ayudar. Si presentas alguno de estos síntomas no dudes en acudir a un profesional de salud