

Miradas que sanan: Cuidando la salud mental en el campo de la radiología



22° Simposio ARIDB-SABI-FAARDIT

**Somos un equipo
interdisciplinario que desde
la Clínica Montserrat -
Hospital Universitario,
ofrece apoyo a la
Asociación de Radiología e
Imágenes Diagnósticas de
Bogotá, en el campo de la
Salud Mental de sus
asociados**

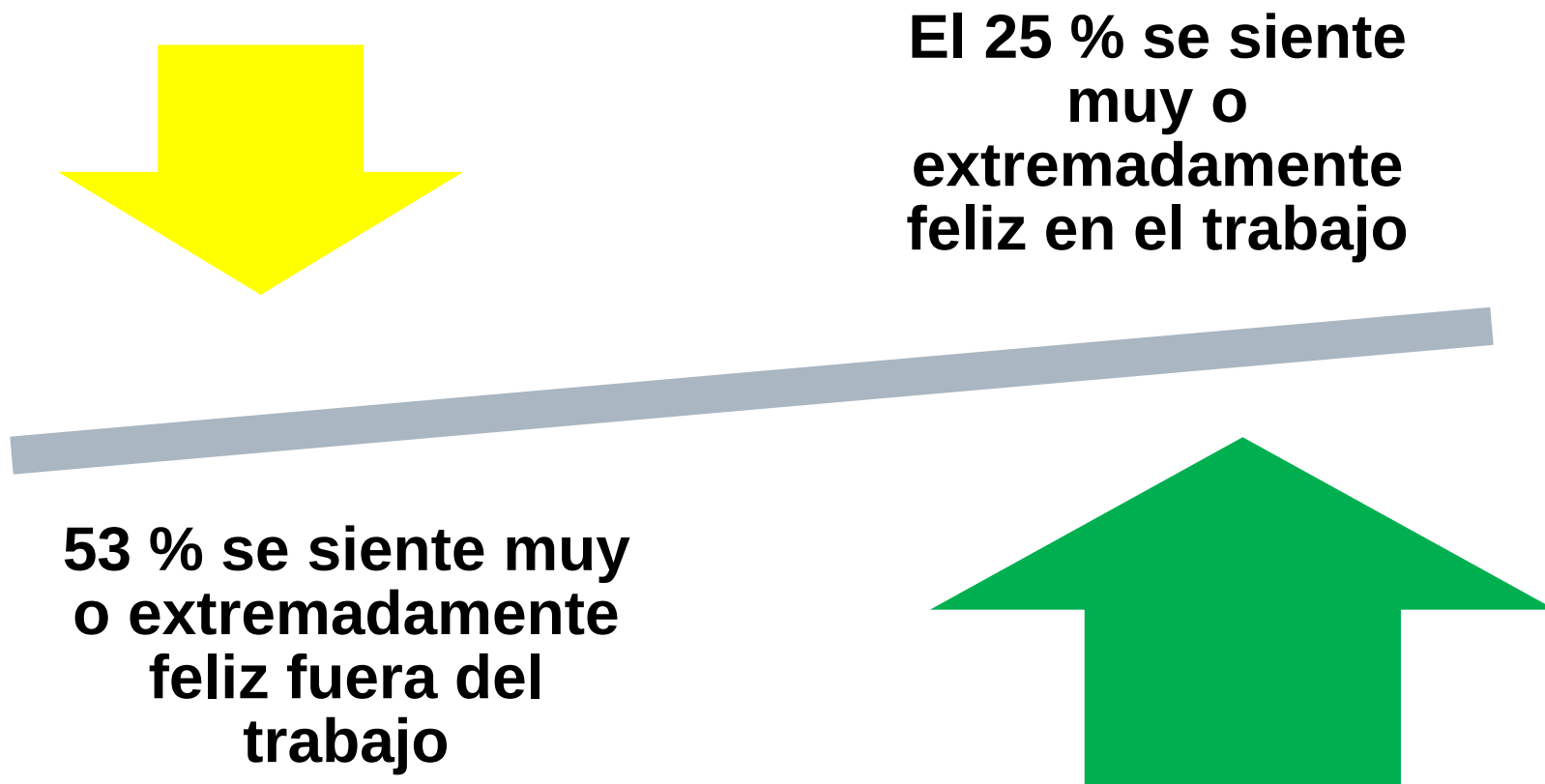


¿ Sabían que el 46% de los radiólogos no experimentan estrés laboral a largo plazo que lleve al agotamiento?

Informe Medscape Radiologist Lifestyle, Happiness, & Burnout Report 2019

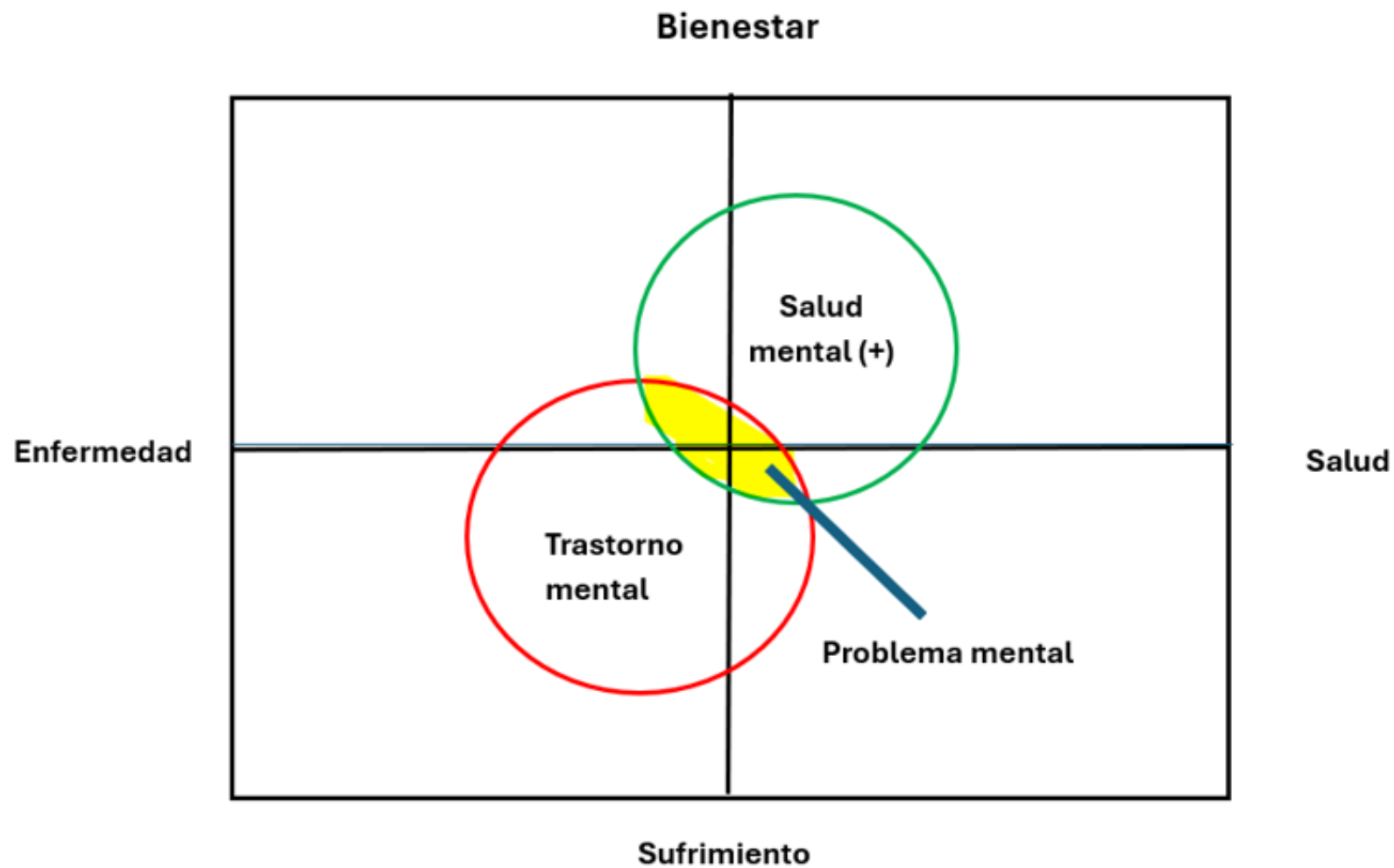


Observatorio
Salud Mental Positiva
Clínica Montserrat



Informe Medscape Radiologist Lifestyle, Happiness, & Burnout Report 2019





La prevalencia del agotamiento entre los radiólogos está aumentado a lo largo de los años

En 2023, 54%
En 2022, 49%



Medscape Psychiatry: "I Cry but No One Cares": Physicians Burnout & Depression Report 2023

Las intervenciones de salud mental en radiólogos en Colombia, se justifican por:

- Post pandemia
- Prevalencia del Estrés y el Agotamiento
- Impacto en la Salud Física y Mental
- Mejora del Desempeño Laboral
- Sostenibilidad del Personal
- Evidencia Internacional
- Responsabilidad Social





¿Cuáles son las causas más importantes del *burnout*?

- Fatiga crónica
- Actitudes negativas hacia el trabajo
- Reducción de la eficacia profesional

Maslach et al., 2001



¿Qué métricas o resultados se han utilizado para **medir la eficacia de las intervenciones** destinadas a mejorar la salud mental entre los radiólogos?

- **Maslach Burnout Inventory (MBI)**, que mide tres dimensiones del agotamiento: agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal
- **WHOQOL-BREF** (Calidad de Vida) de la OMS

eustress - distress

Le Fevre, M., Matheny, J. and Kolt, G.S. (2003), Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 18 No. 7, pp. 726-744

Factores que contribuyen:

Creciente volumen de estudios de imágenes:

- Población que envejece
- Aumento de los diagnósticos de cáncer
- Mayor dependencia de las imágenes para los diagnósticos médicos

Las demandas del trabajo fuera de horario:

- Turnos de noche
- Casos de urgencia





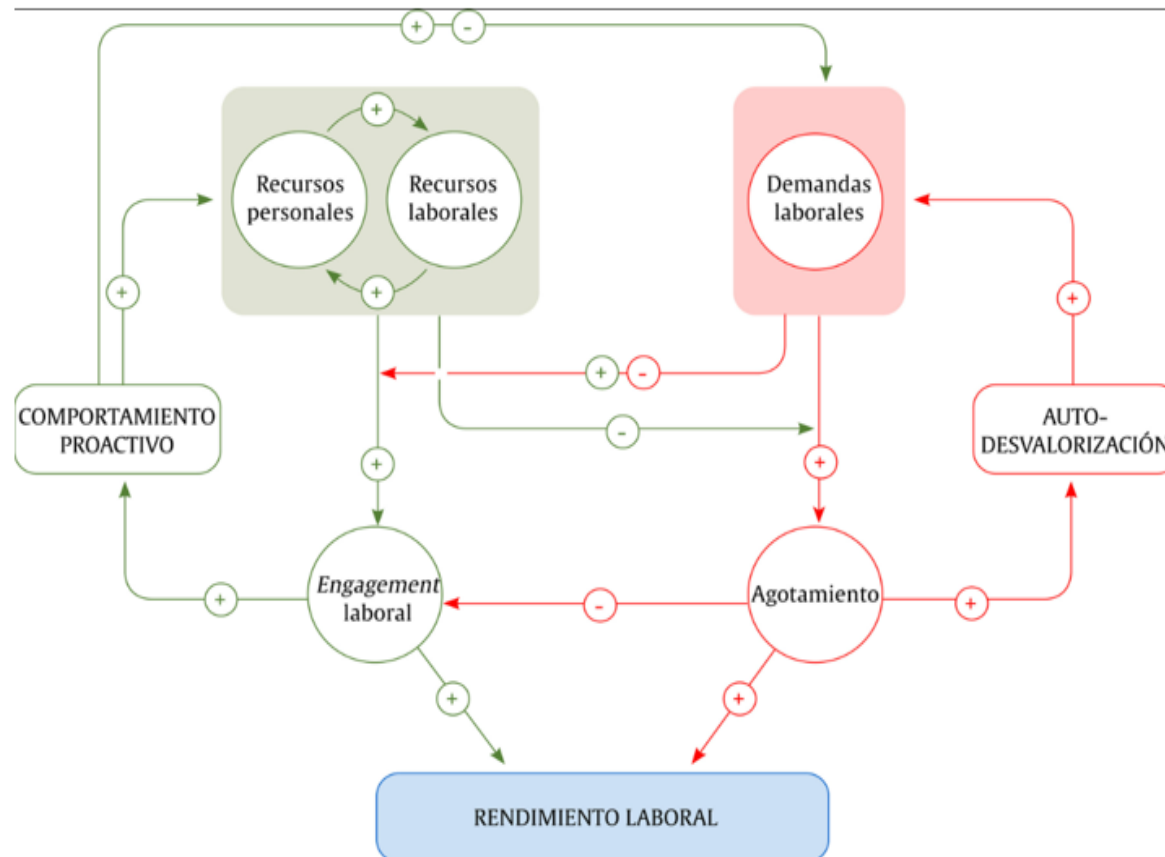
BMJ Open Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review

Catherine Cohen ,¹ Silvia Pignata,² Eva Bezak,¹ Mark Tie,³ Jessie Childs¹

- **1663** artículos
- **33** cumplieron con los criterios de inclusión.
- 31 estudios utilizaron intervenciones de nivel secundario (control del estrés en los individuos) y dos fueron de nivel primario (eliminación de las causas del estrés).
- **20** estudios **atención plena**
- El resto **utilizó meditación, yoga y acupuntura.**
- Otras intervenciones promovieron una **mentalidad positiva** (diario de gratitud, coros, coaching),
- **Las intervenciones organizacionales se centraron en la reducción de la carga de trabajo, la creación de puestos de trabajo y las redes de pares.**
- Se informaron **resultados efectivos en 29 estudios**, con mejoras significativas en el bienestar, el compromiso laboral, la calidad de vida y la resiliencia, y reducciones en el agotamiento, el estrés percibido, la ansiedad y la depresión.

El Modelo de Demandas y Recursos Laborales

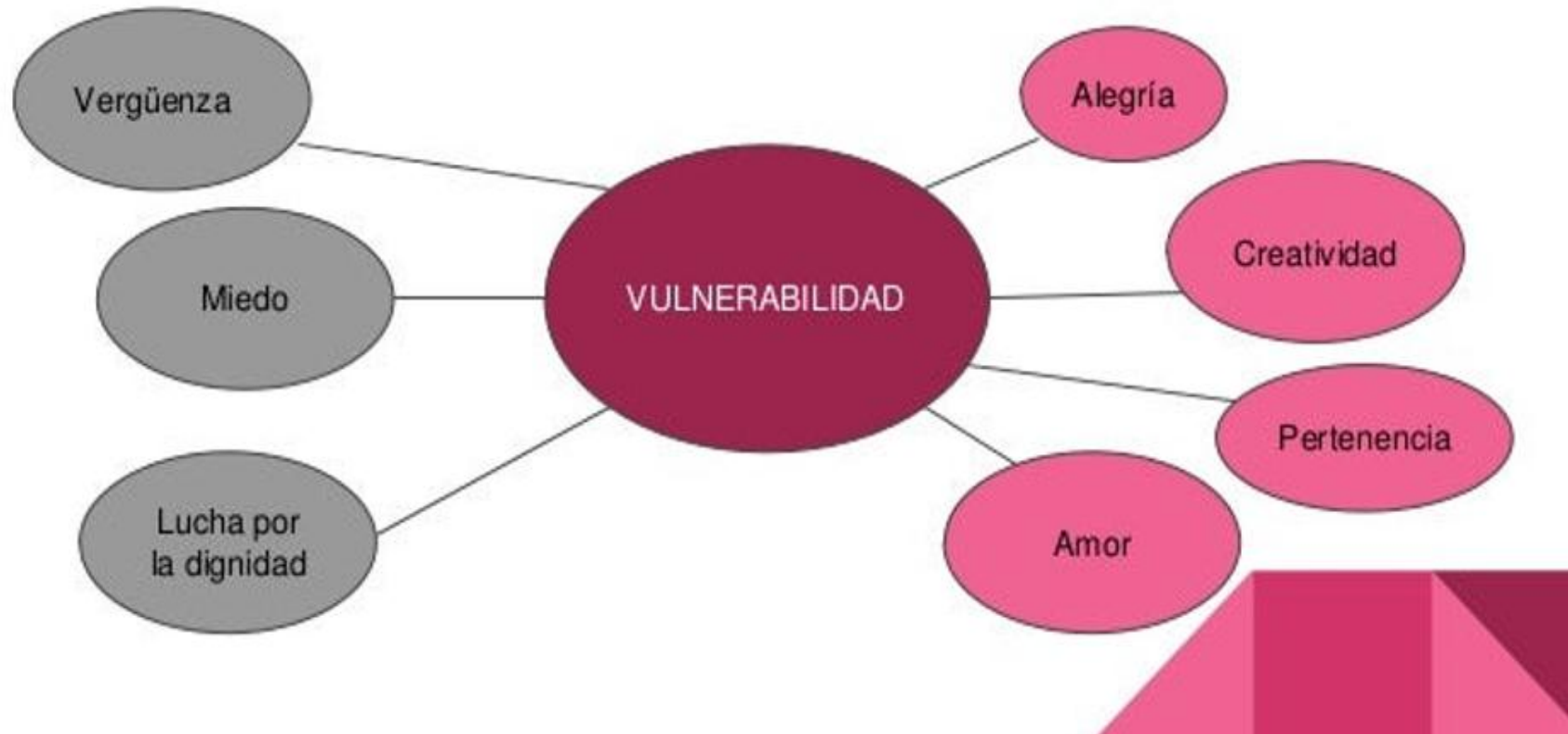
Potencial motivador vs Esfuerzo continuo



Bakker, A. B., Demerouti, E., Sanz-Vergel, A. y Rodríguez-Muñoz, A. (2023). La Teoría de las Demandas y Recursos Laborales: Nuevos Desarrollos en la Última Década. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 39(3), 157 – 167



El rol de la Vulnerabilidad



Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Gotham Books.

La base para la autenticidad, la conexión genuina y el crecimiento personal

Vulnerabilidad



- **Compartir sentimientos personales**
- **Admitir errores**
- **Buscar ayuda**

Coraje



- **Defender tus valores.**
- **Tomar riesgos**
- **Enfrentar el rechazo**



• **La prevención universal:** a todo el grupo

La prevención selectiva: individuos o grupos de la población cuyo riesgo de desarrollar un problema mental

• **La prevención indicada:** personas identificadas como alto riesgo, con signos o síntomas de un problema mental, mínimos pero detectables

¿Cuáles son algunas estrategias o intervenciones efectivas?

- Comprender e **identificar los síntomas** del agotamiento es el primer paso.
- Conocer las **estadísticas** y el alto riesgo de agotamiento
- Implementación de **programas de bienestar**
- Gestión de la **disponibilidad de personal** y de la carga de trabajo
- Sistemas de **apoyo y redes** de pares
- Programas de **formación y tutoría**
- La formación en **técnicas de resiliencia y gestión del estrés**
- Acceso a los **servicios de salud mental**
- **Cambios organizativos**



Estrategias para la Salud Mental en radiólogos



Terapia cognitivo-conductual y los programas de manejo del estrés



Mindfulness y meditación



Intervenciones organizacionales

Trabajar desde la **Asociación de Radiología e Imágenes Diagnósticas (ARIDB)** sobre la salud mental de sus asociados es crucial por varias razones:

- Apoyo Profesional
- Educación Continua
- Red de Apoyo
- Políticas de Bienestar
- Evaluación Continua



Lo indispensable:



- Interés de los asociados



- Voluntad política de ARIDB



- Activación de rutas con ARLs



NÚMEROS DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD



PROFESIONALES

	N° de profesionales
Medicina	90.487
Enfermería	68.637
Odontología	34.380
Fisioterapia	32.030
Bacteriología	15.781
Instrumentación quirúrgica	12.003
Nutrición y dietética	7.777
Fonoaudiología	7.454
Química farmacéutica	5.187
Optometría	4.583
Terapia ocupacional	4.439
Terapia respiratoria	3.580

ESPECIALISTAS

	N° de especialistas
Epidemiología	8.058
Pediatría	7.082
Medicina interna	4.227
Ortopedia y Traumatología	3.060
Ginecología y Obstetricia	2.153
Anestesiología	2.016
Medicina Familiar	1.582
Cirugía general	1.506
Psiquiatría	1.164
Radiología	925
Oftalmología	841
Dermatología	622
Cirugía plástica	526
Otorrinolaringología	368
Urología	345

Fuente: ProColombia Gráfico: LR-MN

Ley de la Radiología

La Ley 657 de 2001, es la normatividad mediante la cual se reglamenta la especialidad de la radiología e imágenes diagnósticas en Colombia, se definen los requisitos para los profesionales que pueden ejercerla y se dictaminan las funciones de la Asociación Colombiana de Radiología como organismo asesor, consultivo y de control de la práctica de la especialidad en el país (art. 14 y 15).



Alianzas de cooperación entre la ACR e instituciones prestadoras de servicios de salud.



Programa cuyo objetivo es desarrollar acciones orientadas a contribuir a la formación integral de las personas y sus familias y promover la transformación positiva de las comunidades, a través de espacios enfocados en temáticas relacionadas con el bienestar, la salud mental, la inteligencia financiera, la cultura, el arte y el aprovechamiento del tiempo libre.

**Nuestro equipo es el aliado de ARIDB
para apoyar estos objetivos**