Búsqueda de Equivalentes Diagnósticos para el Síndrome de Burnout desde la Medicina Tradicional China y Acupuntura como una Alternativa Terapéutica para Profesionales del Área de la Salud

Martha Cecilia Negrete Mendoza

Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Medicina
Maestría de Medicina Alternativa
Bogotá, Colombia
2012

Búsqueda de Equivalentes Diagnósticos para el Síndrome de Burnout desde la Medicina Tradicional China y Acupuntura como una Alternativa Terapéutica para Profesionales del Área de la Salud

Martha Cecilia Negrete Mendoza
Código 05598328

Monografía presentada para optar por el título de:
Magister en Medicina Alternativa Medicina Tradicional China y Acupuntura

Director:
Doctor Santiago Avilés Lee

Maestría en Medicina Alternativa

Medicina Tradicional China y Acupuntura

Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Medicina
Maestría de Medicina Alternativa
Bogotá, Colombia
2012

Agradecimientos

Mis agradecimientos más sinceros a la Universidad Nacional de Colombia, por permitir el desarrollo de la Maestría de Medicina Alternativa y por elegir a los profesores de la más alta calidad y experiencia en el tema, permitiendo así, un logro más en mi vida profesional.

A mis maestros de la Maestría, especialmente al Doctor Santiago Avilés por enseñarme que además de saber, hay que saber ser y por mostrarme el camino de esta maravillosa medicina.

Al Doctor Eduardo Beltrán, porque gracias a su esfuerzo muchos hemos podido realizar un sueño.

A mi familia, por ser siempre un apoyo incondicional.

A mis amigos, en especial a Tatiana Rincón y Pierre Montaña por su apoyo y su ayuda constante.

Resumen

Medicina Tradicional China y Acupuntura como una Alternativa Terapéutica para Profesionales del Área de la Salud

Search Equivalents Diagnostics for the Burnout Syndrome from Traditional Chinese Medicine and Acupuncture as an Alternative Therapy for Professionals in Health Area

El Síndrome de Burnout o Síndrome de Desgaste Profesional, es un síndrome que tiene múltiples causas siendo la principal la exposición crónica a stress. Es muy frecuente en los profesionales que están en contacto directo con la persona a quien brindan la atención, presentan una adaptación patológica a las diferentes situaciones que se acontecen en su trabajo diario, lo que termina por afectar su estado físico, emocional, y desempeño laboral. Teniendo en cuenta que este síndrome es una patología que afecta la salud pública provocando detrimento en la salud física y mental, además conociendo que su prevalencia ha incrementado en los profesionales de la salud, se consideró pertinente realizar un estudio que permitiera determinar la relación entre el síndrome y la Medicina Tradicional China. Para ello se hizo una revisión de este síndrome desde el punto de vista de la Medicina Occidental equiparándolo con la Medicina Tradicional China y Acupuntura con el fin de ofrecer una posibilidad de entendimiento diferente que podría significar una nueva propuesta terapéutica de invaluables resultados. Este proceso se llevó a cabo con base en los síntomas correspondientes a este síndrome y se clasificaron de acuerdo a los principios básicos de la Medicina Tradicional China usados para diagnóstico y tratamiento, bajo una visión holística del paciente. El análisis muestra que existe una clara relación entre el Síndrome de Burnout con los síndromes que presenta la Medicina Tradicional China, dejando abierta la posibilidad para la realización de estudios clínicos que permitan comprobar la eficacia de los tratamientos planteados en este trabajo y a la vez se aporta una opción terapéutica como terapia complementaria.

Palabras clave: desgaste profesional, acupuntura, medicina tradicional china, síntomas.

Abstract

Burnout syndrome, or professional exhaustion syndrome, is a condition resulting out of multiple causes, the principal one being chronic exposure to stress. Oftentimes, professionals in direct contact with people to whom provide help, present a pathological adaptation to different situations that arise in their daily work, affecting their physical and emotional life, and job performance. Since this syndrome is a pathology that affects individuals in detriment of their physical and mental condition, and because it is increasing in the medical profession, it has become a serious concern for public health; it was considered appropriate to undertake a study that would enable it to determine the relationship between the syndrome and the Traditional Chinese Medicine. A comprehensive review of this syndrome was conducted by comparing the point of view of Western Medicine to the one assumed by Traditional Chinese Medicine and Acupuncture in order to derive an alternative understanding which may lead to new approaches to the problem and hopefully to invaluable therapeutic results. This process is carried out based on the symptoms of this syndrome and it was classified according the basic principles of Traditional Chinese Medicine used to diagnose and treat the patient, under a holistic view. This investigation found a clear relation between the burnout syndrome with similar “syndromes” taken care of by the Traditional Chinese Medicine. This leaves an open possibility to undertake clinical studies that substantiate the efficacy of treatments considered in the study while providing a therapeutic option as a complementary therapy.

Keywords: burnout, acupuncture, traditional chinese medicine, symptoms

Contenido

Pág.

		Pág.
1.	Definición	**3**
	1.1. Despersonalización o deshumanización	**4**
	1.2. Agotamiento emocional	**5**
	1.3. Falta de realización personal y en el trabajo	**6**
2.	Sintomatología	**9**
3.	Teorías de Estrés Laboral	**11**
4.	Justificación	**13**
5.	Reflexión	**15**
6.	Medicina Tradicional China y Acupuntura	**17**
	6.1. Yin Yang	**19**
	6.1.1. Oposición entre Yin y Yang	**20**
	6.1.2. Interdependencia entre Yin y Yang	**20**
	6.1.3. Crecimiento y decrecimiento	**20**
	6.1.4. Intertransformación	**21**
	6.2. Cinco Elementos	**22**
	6.2.1.Reflexión afecta al Bazo-Tierra:	**24**
	6.2.2. Alegría afecta al Corazón-Fuego:	**25**
	6.2.3. Miedo y Melancolía afectan al Riñón-Agua:	**26**
	6.2.4. Pena afecta al Pulmón	**27**
	6.2.5. Ira afecta al Hígado:	**27**
7.	Shen	**32**
8.	Síndromes del Burnout	**34**
	8.1. Síndromes de Corazón- Fuego	**34**
	8.1.1. Insuficiencia de Sangre de Corazón	**35**
	8.1.2. Insuficiencia de Yin de Corazón	**35**
	8.1.3. Insuficiencia de Qi de Corazón	**36**
	8.1.4. Insuficiencia de Yang de Corazón	**37**
	8.1.5. Fuego de Corazón que Asciende	**38**
	8.1.6. Estancamiento de Sangre de Corazón	**38**
	8.2. Síndromes de Hígado- Madera	**39**
	8.2.1. Estancamiento de Qi de Hígado	**39**
	8.2.2. Ascenso de Yang de Hígado	**40**
	8.3. Síndromes de Bazo – Tierra	**40**
	8.3.1. Insuficiencia de Qi de Bazo	**40**
	8.4. Síndromes de Insuficiencia de Sangre	**41**
	8.5. Síndromes de Riñón – Agua	**42**

8.5.1. Insuficiencia de Yin de Riñón **42**
9. Conclusiones **45**
Anexo 1 **47**
Anexo 2 **49**
Bibliografía **53**

Lista de gráficas e imágenes

	Pág.
Imagen 1 Yin Yang	**19**
Imagen 2 Oposición entre Yin y Yang	**20**
Imagen 3 Los Elementos y sus relaciones	**26**
Imagen 4 Relaciones de intergeneración, interdominancia y contradominancia	**30**

1. Definición

Los capítulos son las principales divisiones del documento. En estos, se desarrolla el La palabra *burnout*, es un anglicismo que significa “estar quemado”, es un síndrome que tiene múltiples causas siendo la principal la exposición crónica a stress. Es muy frecuente en los profesionales que están en contacto directo con la persona a quien van a brindar la atención.

Fue acuñado en 1974 por el psicólogo clínico estadounidense, Herbert Freudenberger, quien observó las reacciones del personal que laboraba en instituciones de beneficencia y salud y de esta manera, introdujo el concepto de Burnout describiéndolo como una “sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga dada por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador”. De este término derivó la denominación S*índrome de Desgaste Profesional.*(6, 10).

Continuaron con el estudio de este síndrome otros psicólogos como: Pines y Kafry en 1978, quienes definieron el burnout como una “experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal.”(6, 10).Edelwich y Brodsky, por su parte, en 1980 lo definen como “una pérdida progresiva del idealismo, energía, y motivos vividos por la gente en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones de trabajo”. (6, 10).

En 1981, Maslach y Jackson, utilizaron el término de Burnout, concluyendo que las personas que trabajan en servicios de ayuda humana pueden presentar un cuadro de agotamiento profesional; consistente en adaptación patológica ante la pérdida progresiva del idealismo, objetivo y energía, consecuentes a las dificultades del trabajo cotidiano. Definieron el concepto mediante la realización de una Escala, la cual enfoca tres aspectos a saber: despersonalización, agotamiento o cansancio emocional y baja realización personal. (6, 10).

Para la evaluación de este síndrome se utiliza la Escala de Burnout, definida por Maslach, la cual consta de un cuestionario compuesto por 22 puntos, en los cuales se evalúa como se siente el encuestado en su trabajo y con los pacientes.

El cuestionario lo debe responder el profesional evaluado. Si el resultado se encuentra por debajo de 34, se considera bajo. Los parámetros para responder el cuestionario son los siguientes:
0 = Nunca, 1 = Pocas veces al año o menos, 2 = Una vez al mes o menos, 3 = Unas pocas veces al mes o menos, 4 = Una vez a la semana, 5 = Pocas veces a la semana, 6 = Todos los días

Para un buen entendimiento de la Escala de Burnout, se describen a continuación, cada uno de los aspectos que evalúa, aclarando las preguntas por medio de las cuales se realiza:

1.1. **Despersonalización o deshumanización**: Desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad hacia los receptores del servicio prestado.Explora la falta de participación del personal en su trabajo, el profesional desarrolla sentimientos negativos hacia sus compañeros de trabajo y hacia sus pacientes, como consecuencia del contacto diario con personas a las que él brinda su servicio. Para determinarla se evalúan las siguientes preguntas (las preguntas aparecen según el mismo orden dado en la tabla) (Anexo 1).

5. Trato a algunos pacientes / clientes como si fueran objetos impersonales	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión / tarea.	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días

11. Me preocupa el hecho de que este trabajo me endurezca emocionalmente	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
15. Realmente no me preocupa lo que le ocurre a mis pacientes / clientes.	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
22. Siento que los pacientes / clientes me culpan por alguno de sus problemas	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días

Tabla 1

1.2. **Agotamiento emocional*:*** Disminución y pérdida de los recursos emocionales. Evalúa los sentimientos de ansiedad, tensión, presión y las situaciones de ambigüedad de rol del profesional. Además evalúa la falta de claras funciones y criterios de evaluación de su trabajo y la escasez de los recursos para llevar a cabo su labor. El encuestado siente que sus recursos afectivos han sido superados por el estrés producido por el contacto diario con las personas que reciben directamente su servicio. Para determinarla se evalúan las siguientes preguntas (las preguntas aparecen textual de la Escala de Maslach) (Anexo 1).

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
3. Me siento fatigado cuando me levanto por la	Nunca

mañana y tengo que ir a trabajar.	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
6. Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
8. Me siento "quemado" por mi trabajo	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
13. Me siento frustrado en mi trabajo.	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
14. Creo que estoy trabajando demasiado	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
16. Trabajar directamente con personas me produce estrés	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
20. Me siento acabado	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días

Tabla 2

1.3. **Falta de realización personal y en el trabajo**: Percepción negativa del trabajo. Incluye la falta de satisfacción y los sentimientos de desilusión o desánimo sobre el tipo

de labor desempeñada. Para determinarla se evalúan las siguientes preguntas. (las preguntas aparecen textual de la Escala de Maslach) (Anexo 1).

4. Comprendo fácilmente como se sienten los pacientes / clientes	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
7. Trato muy eficazmente los problemas de los pacientes / clientes	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
9. Creo que influyo positivamente con mi trabajo en la vida de las personas	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
12. Me siento muy activo	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
17. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis pacientes / clientes	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
18. Me siento estimulado después de trabajar con mis pacientes / clientes	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
19. He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión / tarea	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días
21. En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma	Nunca
	Pocas veces al año o menos
	Una vez al mes o menos
	Una vez a la semana
	Pocas veces a la semana
	Todos los días

Tabla 3

2. Sintomatología

Su instauración es progresiva. Inicia con un proceso de desgaste laboral acompañado de síntomas y signos, entre los que se destacan las alteraciones cardiovasculares, fatiga, cefalea, problemas gastrointestinales, mialgias, insomnio y trastornos dermatológicos. (4).

Posteriormente aparecen alteraciones alimentarias, abuso en el consumo de alcohol, tabaquismo, uso frecuente de fármacos como benzodiacepinas y analgésicos, así como conductas paradójicas con inclusión de pasatiempos cuyo objetivo es reducir el número de horas reales de trabajo. Además, se manifiestan alteraciones emocionales tales como irritabilidad, ansiedad, depresión, cinismo, y actitudes agresivas o defensivas. (4).

Finalmente, se incrementa el absentismo y la falta de rendimiento laboral, que por lo general se acompaña de problemas en las relaciones interpersonales, tendencia al aislamiento, insatisfacción y desilusión hacia el trabajo, además de la percepción de incumplimiento de las expectativas trazadas al inicio de la vida profesional. (4).

3. Teorías de estrés laboral

Dentro de las principales teorías que explican el estrés laboral se encuentran las de Siegrist y Karasek, que son respectivamente, el modelo de esfuerzo-recompensa y el modelo de demanda-control, demostrando por medio de estudios experimentales la asociación que existe entre el estrés laboral y el mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, así como de otros problemas de salud. (11, 12,27).

Siegrist propone un modelo teórico llamado desequilibrio entre esfuerzo y recompensa. En este modelo, el rol laboral es considerado como una herramienta básica para satisfacer necesidades emocionales y motivacionales como autoestima y autoeficacia, constituyendo una situación en la cual el individuo debe cumplir conciertas funciones y a cambio, debe recibir ciertos beneficios o recompensas. La falta de reciprocidad en estos intercambios tiene consecuencias negativas para la autoestima, la autoeficacia y el sentido de pertenencia. (11).

El modelo de Karasek es conocido como modelo demanda-control. Identifica las características de un trabajo que contribuye a generar estrés laboral, concluyendo que el mayor riesgo físico y mental en los trabajadores se presenta cuando hay un aumento en las demandas de trabajo y disminución del nivel de decisión sobre esas demandas. El estrés aparece cuando el individuo tiene poco controlo poca decisión sobre su propio trabajo. De este modo, altos niveles de decisión se asocian con mayor cumplimiento y mayor satisfacción personal. En este modelo, el apoyo social hace de moderador entre las altas demandas laborales, un bajo control y el estrés. (12).

Es importante tener en cuenta los principales factores de riesgo dentro de los cuales se encuentra: corta edad, sexo femenino, soltería o falta de pareja estable, jornada laboral prolongada, rasgos exagerados de personalidad (como en los anancásticoso histriónicos), expectativas altruistas elevadas, deseo de prestigio, reconocimiento o de mayores ingresos económicos. (14).

4. Justificación

El Síndrome de Burnout, es considerado por la OMS como una enfermedad laboral que provoca detrimento en la salud física y mental de los individuos. (5).

Según el estudio de Oginska, en el cual se evaluaron 79 profesionales de la salud, se encontró como conclusión importante, dos factores relacionados con el estrés en el trabajo: la falta de beneficios y la sobrecarga de trabajo, siendo predictores de despersonalización; y las malas condiciones de trabajo, la afectividad negativa y la interacción de la profesión, sexo y experiencia de trabajo fueron predictores de realización personal. Cuanto mayor es el estrés relacionado con la sobrecarga de trabajo y mayor la tendencia a experimentar las emociones negativas más alto es el nivel de problemas emocionales de agotamiento. (25).

En el grupo de estudio de los trabajadores de la salud se manifestó más en las mujeres que en los hombres, el 60,7% de ellos con experiencia de alto nivel de estrés en el trabajo, el 34,2% - la media y sólo el 5,1% - nivel bajo de estrés. (25).

En una encuesta a más de 3600 médicos residentes de Estados Unidos, se observó que existía una relación entre trabajar más de 24 horas de forma continua con mayor riesgo de sufrir accidentes de tránsito, así como que el estrés generado por extenuantes jornadas de trabajo aumentaba la tendencia a cometer errores médicos, como los que ocurren al disminuirse la capacidad para realizar un procedimiento previamente conocido o los generados por conflictos familiares o con compañeros de trabajo (13).

En Colombia se realizó un estudio en el Hospital Universitario del Valle en donde se evaluó el Síndrome de Desgaste Profesional en médicos internos de pregrado y residentes: 85 % de los estudiados presentaba intensidad de moderada a severa y 68 % refería disfunción familiar ($p = 0.01$); hubo asociación entre la duración de la jornada laboral y la presencia del Síndrome de Desgaste Profesional ($p = 0.002$), y el número de turnos semanales con la disfunción familiar y el síndrome en los médicos residentes (15).

Otro estudio realizado en México al Instituto Mexicano del Seguro Social en Veracruz, se evaluó a 143 médicos residentes (72 del grupo de estudio y 71 del control); la edad promedio 29.6 $\pm$ 2.5 años, encontrando que la frecuencia del síndrome fue de 51.1% en los médicos a quienes se les aplicó la escala de Maslach. Además, 48.3% de los médicos residentes cursaba con falta de realización personal y profesional, lo que afectaba su desempeño laboral. También se encontró que se presentaba más cuanto mayor era el número de turnos durante la semana: 59.4%de quienes hacían más de tres turnos por semana manifestó falta de realización personal y 30.3% de quienes hacían menos de dos turnos, existiendo diferencia estadísticamente significativa ($p = 0.030$).Así mismo, también se pudo asociar el tipo de especialidad, observándose que es más frecuente el síndrome en las especialidades quirúrgicas. Sin embargo, no sucedió así con el sexo, la edad o el estado civil. (16).

Aunque las características individuales y organizacionales juegan un papel importante en el desarrollo del estrés laboral, la mayoría está de acuerdo en que este tipo de estrés resulta de la interacción entre el trabajador y las condiciones de trabajo. Los puntos de vista difieren, sin embargo, en cuanto a la importancia de las características del trabajador versus las condiciones de trabajo como las causas primarias del estrés. Estas diferencias son importantes, ya que sugieren y conducen hacia distintas medidas para prevenir las fuentes del estrés en el trabajo.

Un punto de vista promueve que las diferencias individuales del trabajador, tales como personalidad, edad, educación, experiencia y estilos de enfrentamiento, son las variables más importantes para predecir si determinadas características del trabajo podrían resultar en estrés. Estas diferencias individuales requieren de estrategias complementarias de prevención que se enfocan en el individuo y promuevan formas de enfrentamiento ante las condiciones de trabajo demandantes.

Desafortunadamente, por ahora, no existe interés en regular o desarrollar guías para establecer buenas prácticas enfocadas en la ergonomía y la exposición a los riesgos psicosociales tales como de alta velocidad de trabajo, las largas jornadas ocupacionales y la inseguridad laboral en los países de América Latina.

5. Reflexión

Hipócrates decía: "*Un médico debe curar a veces, aliviar a menudo, consolar siempre".*

Es de suma importancia señalar, que así como "la salud no es solamente la ausencia de enfermedad sino un estado positivo de bienestar físico, mental y social" (OMS, 1986), un ambiente saludable de trabajo no es sólo aquél donde hay ausencia de condiciones dañinas, sino aquél donde llevan a cabo acciones que promueven la salud. (26).

Teniendo en cuenta que el Burnout es una patología que afecta la salud pública y se da como consecuencia del estrés laboral crónico. Considerando que nuestra población de profesionales de la salud y empleados en general experimenta estrés en el trabajo, éste último generalmente es consecuencia de sobrecarga de trabajo, horarios extendidos, aumento de responsabilidades, falta de organización por parte de las instituciones, malas condiciones de trabajo y falta de apoyo social y reconocimiento.

Existe la evidencia que el estar expuesto a diversas situaciones de estrés puede dar como resultado alteraciones en los individuos como enfermedades somáticas, alteración de patrones de conducta y sensación de agotamiento continuo, trayendo esto como consecuencia en el profesional irritabilidad, falta de concentración, deterioro en su salud emocional y conductas inapropiadas que lo llevan a una baja adaptación social; presentando como consecuencia en este profesional una disminución de la calidad del trabajo y el servicio prestado; problemas legales como demandas, absentismo laboral e incluso el abandono de la profesión.

Esto se observa, como lo reporta la OMS en el aumento de las tasas de accidentes, bajo rendimiento en la producción, jubilaciones anticipadas y bajas por enfermedad de trabajadores que informan "sentirse muy estresados ha aumentado en los últimos 20 años En Europa, de 15000 trabajadores encuestados, el 28% de ellos afirman que el estrés es un problema de salud relacionado con el trabajo (7). Según la Organización

Mundial De la Salud (OMS), los problemas de salud mental y trastornos relacionados con el estrés son las principales causas de muerte en Europa (7).

Diversos estudios han reportado que el trabajo perse del médico lo lleva a presentar varias situaciones de estrés, que en su trayectoria se torna crónico y lo lleva a presentar este cuadro con mayor probabilidad que la población en general. Para lograr una mejoría o un cambio en estos profesionales afectados, no hay un tratamiento como tal estipulado, tendrían que ocurrir muchos cambios en los diferentes ámbitos del profesional, como cambios de estilo de vida, disminución de la carga laboral y de amenazas, apoyo desde las Instituciones, instauración de beneficios, creación de programas para la ayuda de los profesionales con el fin de incrementar la tolerancia y asertividad, mejorar ambiente laboral. Para lograr todo esto se requiere un largo periodo de tiempo y un aporte mayoritario de las Instituciones en donde laboran los médicos, quienes generalmente no son las más interesadas en realizar un aporte para esta condición.

En conclusión, se observa que la prevalencia del Síndrome Burnout o Síndrome de Agotamiento Profesional en el ámbito médico es elevada, se debe ver así porque es un problema muy real, insidioso y puede fácilmente llegar a la depresión, siendo esto muy malo para el profesional de la salud porque se está presentando este Síndrome en las etapas productivas de la vida del profesional. Es conveniente investigar cual es el factor que mayor estrés produce en el profesional de la salud tanto dentro como fuera del trabajo, además de establecer medidas terapéuticas y preventivas como por ejemplo el establecimiento de las pausas en el trabajo para la salud, el reconocimiento de la labor realizada y acciones que se consideren pertinentes de acuerdo a la necesidad de cada profesional.

El Síndrome de Desgaste Profesional trae una gran cantidad de consecuencias que afectan negativamente a los profesionales de la salud. Se hace imperativo enfrentar esta situación ya que dificulta el quehacer diario. La Medicina Tradicional China, ofrece una posibilidad de entendimiento diferente que, debidamente estudiada, podría significar una nueva avenida terapéutica de invaluables resultados.

6. Medicina tradicional china y acupuntura

La Medicina China es un tesoro muy amplio de conocimiento, producto de la experiencia de prácticas milenarias en el tratamiento de las enfermedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la acupuntura como “Medicina Tradicional” dada por “prácticas, enfoques y conocimientos, y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades”. (19).

El principio básico de la Medicina Tradicional China y Acupuntura está basado en teorías como lo son: la Teoría de Yin y Yang, la Teoría de Cinco Elementos (movimientos), Zang-Fu (órganos y vísceras), Qi-Xue (energía y sangre), Jing-Luo (meridianos y colaterales), así como también está basada en diferentes métodos de manipulación de agujas según los síntomas y signos, haciendo que sea una terapia muy eficaz y característica de China. En la Medicina Tradicional China, emplea los anteriores métodos para darle una explicación al organismo, a sus funciones fisiológicas, a cambios patológicos que ocurren en el ser humano y las relaciones internas entre ellos. La aplicación de estas teorías es importante para el desarrollo de la teoría médica y además hacen parte importante de la psicología y patología para lograr una visión holística del paciente y explicar las leyes generales usadas para diagnóstico y tratamiento. (18,21).

El Yin y el Yang son una manifestación del todo activo, que se denomina el Tao. Esa es la teoría más conocida dentro de la teoría médica china, establece que todo se relaciona con todo, entendiéndose así que todo se complementa. Estas relaciones permiten denominar a la teoría médica china como sintética. Como complemento a esta teoría, también se utiliza el sistema de *Los Cinco Elementos*. (24).

Para mayor claridad de lo que significa la teoría Yin – Yang, es importante señalar que son opuestos que se complementan, sin que se deba caer en la búsqueda de

explicaciones que superan la racionalidad, es decir, hablar de Yin y Yang es una forma adecuada y lógica para describir la relación de las cosas entre sí, con su entorno y el universo. Ahora bien, tampoco debe tomarse esta teoría como algo superficial puesto que esta teoría corresponde a todo un sistema de pensamiento, en el cual las cosas no pueden existir *perse* o de manera aislada, puesto que esto generaría un desequilibrio del todo y sus relaciones.

Es por ello que la teoría Yin y Yang se basa en cinco principios, así:

1. Todas las cosas tienen un aspecto Yin y uno Yang.
2. Un aspecto puede subdividirse en Yin y Yang.
3. Yin y Yang se crean mutuamente.
4. Yin y Yang se controlan el uno al otro.
5. Yin y Yang se transforman el uno al otro. (24).

Estos principios describen claramente las interrelaciones e interdependencias que existen en el universo y que forman lo que se denomina Tao, la totalidad, el orden natural y armónico de la existencia.

La teoría se representa a través de un círculo dividido en Yin y Yang, partes que a su vez tienen unos pequeños círculos dentro que corresponden a la parte Yin de Yang y viceversa, tal como se describe en el segundo principio enunciado anteriormente. De igual manera, la división corresponde a una curva que significa el permanente dinamismo y complementariedad de la relación, como lo detallan los otros principios de la teoría. Su representación corresponde a la siguiente gráfica:

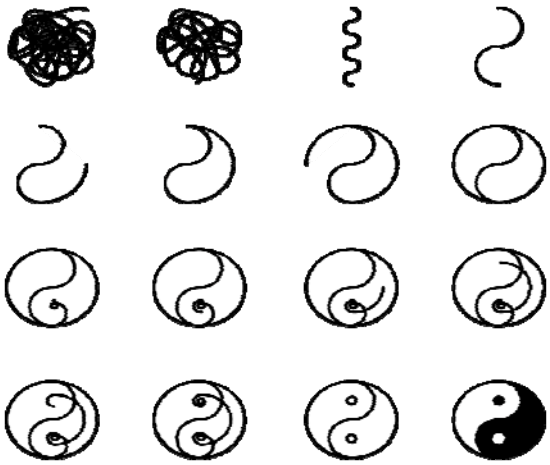

Imagen 1

6.1. Yin Yang

Es una teoría usada por los antiguos chinos, para dar una explicación a las materias que hacen parte de la naturaleza y de las leyes que rigen sus modificaciones.

Son partes contradictorias que hacen parte de un todo, de toda existencia, de toda cosa. (22).

El Yang se caracteriza por tendencia a fluir en dirección hacia arriba, hacia fuera, la claridad, movimiento, calor, no forma, funcional, hiperactiva. (20,21).

En el Yin se observa con tendencia a dirección hacia abajo, hacia dentro, oscuro, quietud, inhibición, astenia, frio, pesadez, turbio, sólido. El hombre es Yang y la mujer es Yin, la luna es Yin y el sol es Yang. (20,21).

Cada cosa de la naturaleza no es absoluta, es relativa, ya que en cada una existe el Yin y el Yang, la predominancia de una sobre la otra está determinado por el movimiento de estas dos partes que se rigen por las siguientes leyes: La oposición, interdependencia, crecimiento y decrecimiento e intertransformación entre Yin y Yang. (21).

Imagen 2

6.1.1. Oposición entre Yin y Yang: Todo fenómeno tiene a la vez dos partes contrarias, Yin y Yang, así que debe ser clasificado según su propiedad. Ejemplo: El día es Yang y la noche es Yin, el fuego Yang, el agua Yin. En el cuerpo humano, los órganos son Yin y las vísceras son Yang. (20,21).

6.1.2. Interdependencia entre Yin y Yang: Para que el uno exista es indispensable la existencia del otro, no pueden existir aisladamente, sin Yang no hay Yin, cuando se termina el uno, se termina el otro y se acaba la vida. Además se pueden transformar el uno en el otro.

6.1.3. Crecimiento y decrecimiento: Significa que las dos partes están en constante movimiento, mientras una crece la otra debe decrecer, siempre deben estar en equilibrio para que el fenómeno ocurra de manera adecuada. Si una de las dos, crece o decrece de manera exagerada, el equilibrio se destruye y aparecen los excesos o

deficiencias como situaciones patológicas. Un ejemplo en el cuerpo, es cuando las funciones de los órganos (Yang) consumen sustancias nutritivas (Yin). (20,21).

6.1.4. Intertransformación: Esta se refiere a que una cosa se puede trasformar en la otra, el Yang en Yin y el Yin en Yang, a pesar de ser opuestos. Como ejemplo, las estaciones, el calor de la primavera llega cuando el frio del invierno es máximo. (21).

En el cuerpo humano, existen aspectos Yin y aspectos Yang, siendo Yin la parte anterior, inferior, interna y Yang la parte dorsal, superior, externa. Los órganos en Medicina China son clasificados como Yin y son Corazón, Hígado, Bazo, Pulmón y Riñón, y las vísceras son clasificadas como Yang y son Vesícula Biliar, Estómago, Intestino Delgado, Vejiga y San Jiao. (21,22).

Los órganos Yang tienen como función principal la recepción del alimento, la digestión y absorción de la parte útil, y la excreción de los desechos. Es así, que los órganos Yang están directamente relacionados con las substancias “impuras”, como alimento sin transformar, orina y excrementos, y se consideran menos internos que los órganos Yin que son los que están directamente relacionados con las substancias “puras” o fundamentales del Qi como el jing, el shen y la sangre. (28).

Cuando el equilibrio entre Yin y Yang se pierde aparece la enfermedad y prepondera uno de los dos aspectos Las enfermedades tienen carácter Yin o Yang, lo cual viene a estar dado por los síntomas. Si hay deficiencia de Yin aparece exceso de Yang y viceversa, pudiéndose clasificar así en Síndromes Yin o Síndromes Yang. Este enfoque es parte fundamental del diagnóstico y del tratamiento, ya que se debe lograr el equilibrio entre las dos partes, según el exceso o deficiencia de cada uno de ellos, se usaran para la deficiencia la tonificación y para el exceso la sedación. Por ejemplo, para el caso de exceso de Yin secundario a deficiencia de Yang que no controla Yin, se fortalece el Yang para disminuir el Yin; y en el caso de la hiperactividad de Yang secundario a deficiencia de Yin que no calma Yang, se debe nutrir Yin para que inhiba Yang. Este es el principio de «una enfermedad de Yang se trata con Yin, y una enfermedad de Yin se trata con Yang». (21,22).

6.2 Cinco Elementos

La teoría de las Cinco Energías o Cinco Elementos hace parte de los principios fundamentales de la filosofía taoísta (yin y yang). Esta filosofía toma a estos cinco elementos cíclicos cuya relación está basada en la Ley Causa- Efecto.

Teniendo:

"La madera, que como combustible origina:
El fuego, que produce cenizas y da nacimiento a:
La tierra, que en sus minas contiene:
El metal, que atrae el rocío y así da origen:
El agua, que a su vez alimenta a la madera" (17).

Este ciclo da la explicación a la generación y transformación perpetua de las energías. Así mismo cada uno de los elementos de este sistema está relacionado con el macrocosmos (las estaciones, los planetas, los puntos cardinales) y con el microcosmos (órganos, actividades físicas y emociones).

Estos Cinco Elementos representan cinco cualidades de fenómenos naturales, siendo la base de nuestro mundo material, simbolizan las distintas direcciones de movimientos de estos fenómenos y representan una estación en el año. En la naturaleza, estos elementos están relacionados entre ellos, se nutren y se controlan entre sí, para conservar un equilibrio. (29, 30). Para lograr un adecuado desarrollo del estudio planteado, se describen a continuación:

Agua: Es el elemento depositario del Yin supremo que posteriormente dará origen al Yang, es el inicio de la actividad en los seres vivos, es el sitio donde se almacena la esencia ancestral, el sistema reproductor y nuestra energía sexual. El Nei-Jing dice que el hombre es consecuencia de las influencias de Cielo y Tierra, y este elemento es el encargado de concentrar estas dos influencias. (18).

El Agua se filtra y va hacia abajo, los fenómenos con estas características pertenecen al Elemento Agua***.*** El Riñón, es el que almacena la esencia y controla la circulación del agua regulando el equilibrio de los líquidos corporales, características similares al Agua, por eso hace parte de este elemento. (29,30)

La emoción que está ligada a él es el miedo, si hay un desequilibrio en este órgano el Miedo se convierte en problema o viceversa. (29,30). Acá también, se pueden incluir como emociones la angustia y el susto. El desequilibrio que genera esta alteración, principalmente es el déficit, manifestándose según si se encuentra en déficit el Yang o el Yin. (30).

La deficiencia de este elemento está asociada a trastornos neurológicos sutiles y profundos, por ejemplo hay una predisposición para perturbaciones más profundas o complicadas como la esquizofrenia. (23).

Madera: Los antiguos chinos consideraban que la Madera crecía hacia arriba y se expandía hacia el exterior, así concluyeron que todas las cosas y fenómenos que se comportaran de esta manera tendrían características de Madera. El Hígado por tener características similares con la Madera, lo compararon con ella, ya que se extiende libre, no inhibición, realiza función de drenaje. (31,21).

Si este elemento se desequilibra se encontraría la emoción de la Ira, ya quelas actividades emocionales dependen de la adecuada circulación de la Sangre y de la Energía o Qi, si se altera la función de drenaje del Hígado se estanca el Qi, aparece frustración emocional, ira o depresión, asociado a síntomas físicos. Así cuando aparece ira y agresividad, se considera Yang de Hígado elevado o Fuego de Hígado, causando mareo, cólera, cefaleas, cara roja. (29,30,31).

La represión del Elemento Madera, se manifestará como trastornos de personalidad de tipo pasivo-agresivo.

Fuego: El Fuego calienta y sube, así la cosas con esta funciones pertenecerían al elemento Fuego. (31). El Fuego genera y controla, protege e integra, clasifica y armoniza las energías para un adecuado funcionamiento del ser humano. (23).

El Corazón, según los antiguos chinos, tiene características de Fuego ya que dentro de sus funciones se encuentra que la Sangre caliente y nutra al cuerpo. (21).

La emoción que se asocia a este elemento es la Alegría, si el Corazón es fuerte la persona estará feliz, débil habrá depresión en cambio de Alegría, pero si el Corazón está en exceso podría generar enfermedad. (29). Así, mucha alegría será exceso de Yang y

Yin de Corazón, poca alegría, déficit de Yang y de Yin de Corazón. De esta manera se puede tonificar el Corazón o dispersarlo para mejorar el estado de ánimo.

Su deficiencia tiene como consecuencia a problemas de creatividad en cerebro derecho (Yin) y en cerebro izquierdo (Yang). (23).

Tierra: En la Tierra se siembra y se recolectan los frutos. Todos los fenómenos que tengan características de producción, soporte y recepción son de este elemento. (31). En el Bazo se trasforma el alimento y el agua, siendo así el que proporciona los nutrientes, por eso se atribuye a este elemento. (31,21)

La emoción de este elemento es la Preocupación, o el dar muchas vueltas a la misma idea o cavilar sobre lo mismo. Cabe aclarar que pueden existir dos tipos de pensadores: los Yang que ocurre por aumento del Yang del Estomago, son activos por lo que deben hacer algo inmediato para solucionar el problema que les aqueja y el pensador tipo Yin que es pasivo, no toma acción sobre sus problemas. (30)

El Elemento Tierra es el que crea los vínculos y los límites, su primer vínculo es con la madre y este se inicia in útero en la última fase del embarazo; es por esto que este elemento es importante para la madurez de los vínculos. (23).

Metal: La característica de este elemento es la interiorización y retracción, todas las cosas con estas características serán Metal. (21). El Pulmón por purificar el aire y descenderlo tiene características de Metal. (31)

La emoción de este elemento es la Pena y la Tristeza, así estas dos emociones prolongadas repercuten en el Qi, estancándolo o haciéndolo insuficiente, (29) deprimiendo las funciones energéticas del Pulmón a la vez. (30)

En el Síndrome de Burnout según se mencionó anteriormente los profesionales de salud presentan alteraciones más de tipo emocional que a largo plazo crearán alteraciones de tipo orgánico. Esto hace importante dar una explicación más profunda sobre este fenómeno desde el punto de vista fisiológico de la Medicina Tradicional China a continuación se describe cómo influyen las emociones en los diferentes Sistemas.

6.2.1 Reflexión afecta al Bazo-Tierra*:* Se basa en la relación entre la reflexión o cavilación y la digestión. La digestión indica actividad, alerta mental y vigilancia esto

quiere decir hay una circulación fluida, en cambio la cavilación es inmóvil. Otro factor relacionado es el disfrutar la comida y un adecuado tránsito intestinal, en esto la tradición china refiere que una persona con preocupaciones no está preparada para disfrutar la comida y un adecuado tránsito intestinal. Haciendo un símil con la cultura occidental se diría que es una competencia entre el cerebro y el sistema gastrointestinal, teniendo como resultado una digestión lenta. Sabiendo que la energía Qi de Bazo va hacia arriba, lleva energía al cerebro, y si existe una alteración de esta energía, se presentan pensamientos borrosos, dificultades de atención y concentración y disminución de la memoria. (23). Ver imagen 3.

6.2.2 Alegría afecta al Corazón-Fuego*:* El Corazón es un sistema muy sensible y vulnerable a tipos de emociones súbitas, positivas (alegría) y negativas (miedo), ellas tienen un impacto inmediato sobre el sistema nervioso autónomo que lleva a un aumento en la circulación, lo que a su vez se traduce en mayor esfuerzo para el Corazón. Todas las emociones en el Corazón tienen un desenlace diferente, una tristeza súbita produce éstasis, es decir, la circulación de Sangre y energía se hace espesa; la alegría y la ira van a causar una plenitud súbita del Corazón, que si no son expresadas hacen que el Corazón sujete el Qi y la Sangre y se va a llenar; una sensación de terror súbito en el Corazón causa un vacío, que al intentar mantener su circulación este órgano, terminará en un estado de shock imposibilitando que el cuerpo conduzca la Sangre al Corazón. Otra forma de afectación del Corazón es la exposición crónica a estrés emocional, ya que es el órgano que controla la mente, interviniendo en cualquier trastorno mental que altere la consciencia. (23). Ver imagen 3.

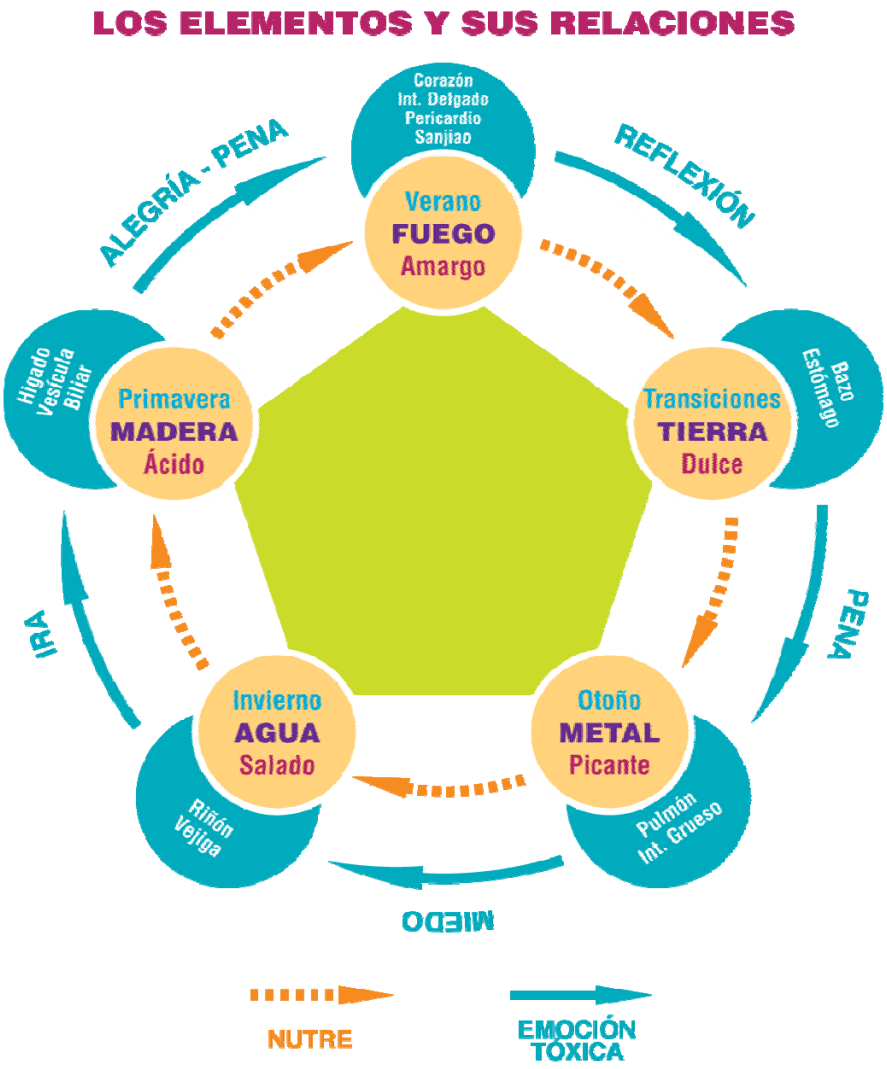

Imagen 3

6.2.3 Miedo y Melancolía afectan al Riñón-Agua: Según la cultura china el miedo es una emoción que desciende. Un miedo repentino afecta Corazón como se mencionó, el Riñón será afectado por un miedo que se ha venido desarrollando poco a poco, que está arraigado. Su forma de afectar ya no es el sistema nervioso sino va de la superficie al interior afectando a la Vejiga y luego hacia Riñón. Así se evidencia la relación de Cinco Elementos, Vejiga y Riñón complementado con el elemento Agua. Al compararlo desde el punto de vista de la Medicina Occidental se tiene que un estrés emocional crónico seguiría la vía de adaptación que en este caso es el sistema

endocrino haciendo énfasis en las glándulas suprarrenales que se relacionan y están cercanas a los riñones. El Riñón también es afectado por una angustia o melancolía arraigada de larga duración, esta emoción se expresa mediante gemidos o quejidos, sin lágrimas y se encuentra nuevamente la relación con los Cinco Elementos que hace parte de la correspondencia al Riñón, al reprimir las lágrimas como sucede cuando la melancolía es muy profunda, el mecanismo de control del Agua por parte del Riñón queda suprimido, lo que lleva a agotar el Yin de Riñón. Por lo tanto el miedo crónico afecta el Yang de Riñón y la angustia profunda, el Yin de Riñón que a futuro afectará todo el Riñón. (23). Ver imagen 3.

6.2.4 Pena afecta al Pulmón*:* La pena reprimida va a causar una disminución de la circulación de Qi y de Sangre a nivel del Jiao superior, de predominio a nivel de Pulmón. Teniendo conocimiento que el Pulmón es quien crea el Qi, que es la encargada de impulsar la energía y la Sangre por todo el cuerpo, como está disminuido va a tener que trabajar más y posteriormente se debilitará. (23). Ver imagen 3.

6.2.5 Ira afecta al Hígado*:* La rabia o ira súbita produce un efecto de aceleración de la Sangre, esta lleva a que haya un calentamiento de la Sangre que se encuentra almacenada en Hígado, produciendo una dilatación rápida, mucho más rápido de lo que circula y va a llevar a bloquear el Hígado. (23). Ver imagen 3.

Después de la revisión anterior se puede concluir que la Medicina China relaciona lógicamente la fisiología y patología de los Zang-Fu (Vísceras y órganos) y los tejidos del cuerpo humano con los factores del medio ambiente que se relacionan con el diario vivir del individuo. Los órganos y tejidos del cuerpo humano son clasificados en los 5 elementos y se asimilan a sus correspondientes cosas y factores que los vinculan entre sí para poder explicar ciertos fenómenos fisiológicos de los órganos internos y así obtener una mejor guía de tratamiento. Por ejemplo al revisar el elemento Madera se tiene que “al Hígado le gusta extenderse libremente y tiene el vigor de subir y crecer, características similares a las de la madera, razón por la cual es de propiedad de madera. El Hígado y la Vesícula Biliar están relacionados interior-exteriormente, y las condiciones del Hígado determinan las de los tendones; tiene como ventana los ojos y no tolera la ira, por eso, se atribuyen a la Vesícula Biliar los ojos, y los tendones y la ira de la madera. En la naturaleza, en la primavera, hace mucho viento, las plantas germinan y se

ponen verdes, las frutas tienden al sabor ácido; por eso se atribuyen la primavera, el viento, la germinación, lo verde y agrio, a la madera". (21). Esto se puede observar claramente en la tabla que se encuentra a continuación.

CORRESPONDENCIAS DE LOS CINCO ELEMENTOS

	Cinco Elementos	**Madera**	**Fuego**	**Tierra**	**Metal**	**Agua**
EL CUERPO HUMANO	Yin Órgano sólido	Hígado	Corazón-mente	Bazo	Pulmones	Riñones
	Yang Órgano hueco	Vesícula Biliar	Intestino delgado	Estómago	Intestino grueso	Vejiga urinaria
	Órganosde los sentidos	Ojos	Lengua	Boca	Nariz	Orejas/oídos
	Sentidos	Vista	Habla	Gusto	Olfato	Oído
	Tejidos	Tendones ligamentos	Venas arterias	Músculos	Piel y pelo	Huesos
	Emoción	Enojo, Ira e impaciencia	Alegría	Preocupación ansiedad	Aflicción melancolía	Miedo
LA NATURALEZA	**Estación**	**Primavera**	**Verano**	**Verano tardío**	**Otoño**	**Invierno**
	Desarrollo	Nacimiento	Crecimiento	Transformación	Cosecha	Almacenaje
	Color	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro/oscuro
	Sabor	Agrio o Ácido	Amargo	Dulce	Pungente, acre (picante)	Salado
	Orientación	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte

Tabla 4

La Teoría de los Cinco Elementos es un concepto filosófico de la antigua China que habla sobre las características de las substancias y sobre las relaciones que existen entre ellas. Explica los fenómenos físicos, las relaciones entre los órganos internos y los cambios patológicos, basados en la “intergeneración”, la “interdominancia” y la “contradominancia“ de ellos; así se tiene la guía de la práctica clínica que se usa en la diagnosis y en el tratamiento.

- ***Intergeneración:*** Relación que promueve el crecimiento. La ley de la Intergeneración de los Cinco Elementos es: la Madera genera el Fuego; el Fuego genera la Tierra; la Tierra genera el Metal; el Metal genera el Agua, y el Agua genera la Madera, estableciéndose así un círculo. (20,21). Así cada elemento siempre va a ser generado (hijo) y a la vez va a generar (madre), a este se denomina relación “madre-hijo”. (32). Ver imagen 4.

Imagen 4

- ***Interdominancia:*** Relación que implica control mutuo, inhibición y superación mutua. (20,21). Eso quiere decir, que cada elemento puede ser a la vez dominante y dominado; por ejemplo la Madera es a la vez dominada por el Metal y dominante de la Tierra. (32). La ley de la Interdominancia de los Cinco Elementos es: la Madera domina la Tierra, la Tierra domina el Agua, el Agua domina el Fuego, el Fuego domina el Metal, y el Metal la Madera. (20,21). Ver imagen 4.

- ***Contradominancia:*** También denominado Exceso en Dominancia. Relación que se da cuando hay exceso o deficiencia de uno de los elementos que lleva a que se presente una interdominancia anormal. Su orden es opuesto al de la interdominancia. Por ejemplo, si la Madera esta insuficiente, es dominada en exceso por Metal y al mismo tiempo es contra-dominada por la Tierra. Esta relación siempre se presenta en estados patológicos. (32). Ver imagen 4.

Las dos leyes de Intergeneración e Interdominancia explican la estimulación mutua del crecimiento, inhibición mutua y el control mutuo de los órganos Zang-Fu. Si no hay estimulación del crecimiento no puede haber nacimiento ni desarrollo; si no hay control no existirá crecimiento o podría presentarse un exceso que llevaría a un estado patológico. Por lo tanto nuevamente se concluye bajo la perspectiva taoísta que se oponen y también se cooperan entre sí, evidenciando la relación fisiológica que existe entre los órganos internos. (20,21, 32).

Con base en estas teorías la sintomatología, patología o factores asociados que presente el paciente se clasifican según los Cinco Elementos y posteriormente se realiza el estudio de interrelaciones, para crear la conducta terapéutica. Por ejemplo una enfermedad del Hígado produce una alteración de Bazo, es decir un exceso de dominancia de la Madera sobre la Tierra, para su tratamiento se usa el método de inhibir la Madera para estimular la Tierra. En la deficiencia de energía de Pulmón, se fortalece el Bazo para tonificar o estimular el Pulmón, es decir se fortalece la Tierra para que genere el Metal. Así se obtiene un esquema claro de tratamiento a seguir. (20,21).

7.Shen

Otro aspecto que es muy importante desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China y que ayuda a dar explicación a la sintomatología del Síndrome de Desgaste Laboral o Burnout es el ***Shen.***

Según la concepción de la Medicina Tradicional China toda enfermedad tiene implicaciones espirituales, aunque esto no sea aceptado por la Medicina Occidental, para el modelo filosófico-medico chino, es importante el concepto de "espíritu" ya que es parte integral del diagnóstico y del tratamiento. (23).

El Shen "Espíritu" o Mente, se deriva del Yang del Universo, que al referirse al ser humano se denomina "Hun" (alma espiritual). El "Jing" se deriva del Yin del Universo y se denomina "Po" (esencia corporal). Entonces desde el punto de vista del método, se tiene que la Esencia o Jing se refiere a los aspectos materiales y el alma espiritual o Shen se refiere a los aspectos inmateriales. La fusión del Shen con el Jing es lo que da origen a la vida. (23).

El ShenQi, es la denominación que se da al espíritu del individuo, que según la tradición se dice que "vive en el Corazón de día, y en el Hígado por la noche". En el día se valora en las pupilas, que en un individuo sano se observa un brillo luminoso, diferente a la enfermedad donde se observa turbio o falto de control (perturbado). A su vez para valorarlo de noche como descansa en el Hígado lo que se evalúa es el sueño del individuo, por ejemplo, cuando hay un Corazón insuficiente, el individuo presenta pesadillas intensas y terroríficas. (23).

Otros autores lo denominan Mente, que pertenece y reside en el Corazón; y denominan como espíritu al conjunto de los Cinco Aspectos Espirituales a saber: el alma etérea o "Hun" que reside en el Hígado, el alma corpórea "Po" que reside en los Pulmones, el intelecto "Yi" que reside en el Bazo, la fuerza de voluntad "Zhi" que reside en el Riñón y la mente "Shen" que reside en el Corazón. Es así que, la Mente, el Espíritu y las emociones

reflejan el estado de los órganos internos y el estado del Qi, de la Esencia y de la Sangre y, viceversa, el estado del Qi, la Sangre y la Esencia influye en la Mente o Shen. (33).

El Shen se puede valorar en la Lengua, teniendo una lengua con espíritu que es aquella que presenta un cuerpo con vitalidad, flexible y brillante; y una lengua sin espíritu que se ve sin brillo, poca vitalidad, oscura y un poco rígida. Cuando se presenta este tipo de lengua, el pronóstico es pobre y se hace más difícil su tratamiento. (33).

8. Síndrome del Bornout

Después de hacer una revisión de la sintomatología del Síndrome de Burnout y su relación con los diferentes órganos Zang-Fu, se toman como referencia los Síndromes que existen en la Medicina Tradicional China para hacer el planteamiento de una propuesta terapéutica. Los síntomas presentados en el Burnout fueron relacionados con los Síndromes de Medicina China, más relevantes, los cuales son descritos a continuación, basados en el libro de Los Fundamentos de la Medicina China de Giovanni Maciocia. Esta relación de síntomas relacionados con los Síndromes de la Medicina China se puede observar en el Anexo 2.

8.1 Síndromes de Corazón- Fuego

El corazón tiene como su función principal gobernar la Sangre y albergar la Mente (Shen), al mismo tiempo estas dos se influencian mutuamente. Esto se explica dado que la Sangre y el Yin son la "residencia" de la Mente, entonces si la Sangre y el Yin son deficientes la Mente se afectará y la persona presentará depresión, se sentirá desgraciada y con falta de vitalidad. Y también al contrario, si la Mente (Shen) se perturba por factores emocionales, llevará a una Insuficiencia de Sangre o de Yin. Es por esta razón que los síntomas relacionados con la perturbación del Shen se encontraran dentro de los síndromes de Corazón.

En el Síndrome de Burnout se observa una predominancia de factores emocionales tales como crisis de ansiedad y angustia, palpitaciones, insomnio, sueños perturbados, cefaleas, alteraciones emocionales con tendencia a la depresión, que desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China tienen relación con el órgano Corazón o elemento Fuego, los cuales corresponderían a los siguientes síndromes:

8.1.1 Insuficiencia de Sangre de Corazón

Manifestaciones clínicas: palpitaciones, vértigo, insomnio, sueño perturbado con ensueños, mala memoria, ansiedad, propensión al sobresalto, rostro pálido, labios pálidos.

Examen de Lengua: Pálida, delgada, ligeramente seca.

Palpación de Pulso: Rugoso o filiforme.

Como se mencionó anteriormente si la Sangre es insuficiente se va a afectar el Corazón por consiguiente la Mente pierde su “residencia”, esto lleva al insomnio, los sueños perturbadores, ansiedad y sobresaltos. El Corazón controla las facultades mentales, al existir insuficiencia de Sangre, produce las alteraciones en la memoria y pensamiento lento. Debido a insuficiencia de Sangre no puede nutrir el Qi, presentando palpitaciones que son características que se presenten en la noche, en reposo acompañadas de sensación en el pecho tipo ansiedad. La sequedad y palidez de la lengua refleja la insuficiencia de Sangre, ya que la lengua es el brote del Corazón.

Tratamiento: Tonificar la Sangre, tonificar el Corazón y calmar la Mente (Shen).

8.1.2 Insuficiencia de Yin de Corazón

Manifestaciones clínicas: palpitaciones, insomnio, sueño perturbado con ensueños, propensión a sobresaltarse, mala memoria, ansiedad, agitación mental, “desasosiego”, “inquietud”, mejillas rojizas, fiebre ligera o sensación de calor al atardecer, “sensación de calor y molestia”, sudor nocturno, boca y garganta secas, calor de los 5 centros..

Examen de Lengua: Roja sin saburra, punta de la lengua enrojecida e inflamada, con pequeños puntos rojos, fisura central profunda que va hasta la punta.

Palpación de Pulso: Superficial- vacío y rápido o filiforme-rápido.

Dentro de la insuficiencia de Yin de Corazón se encuentra la insuficiencia de Sangre, se relacionan directamente porque el Yin incluye la Sangre. La diferencia con el anterior radica en las características del sueño, en insuficiencia de Sangre presenta dificultad para conciliar el sueño, una vez lo logra no se despierta, en cambio la insuficiencia de

Yin adicionalmente presenta despertares continuos. La agitación Mental dada por el Calor producido debido a la deficiencia de Yin hace que el individuo se sienta mal, nervioso, no se aguanta en un sito, molestias sin razones aparente y además que manifieste sequedad de garganta boca y sudoración.

Tratamiento: Tonificar y nutrir el Yin de Corazón, nutrir el Yin de Riñón y calmar la Mente.

8.1.3 Insuficiencia de Qi de Corazón

Manifestaciones clínicas: Palpitaciones, falta de respiración con el esfuerzo, sudoración, palidez, fatiga.

Examen de Lengua: Pálida o normal. A veces con fisura central que llega a la punta de la lengua, con edema bilateral.

Palpación de Pulso: Vacío. En posición de Corazón superficial y vacío.

Dentro de las causas de este síndrome relacionado con el Desgaste Profesional esta problemas emocionales mas de tipo generadores de tristeza.

Tratamiento: Tonificar el Qi de Corazón.

8.1.4 Insuficiencia de Yang de Corazón

Manifestaciones clínicas: Palpitaciones, disnea con el esfuerzo, sudoración, sensación de distensión a nivel del pecho de predominio en zona de Corazón, fatiga, apatía, sensación de frío, tez pálida y brillante, miembros fríos de predominio las manos.

Examen de Lengua: Pálida, húmeda, hinchada.

Palpación de Pulso: Sumergido y débil o anudado.

Sus síntomas son similares a la insuficiencia de Qi porque la insuficiencia de Qi está incluida en la insuficiencia de Yang, se relacionan directamente porque el Yang incluye al Qi. La insuficiencia de Yang no deja circular adecuadamente el Qi, llevando a un estancamiento del Qi en el pecho y éste hace que se presente el dolor tipo distensión.

Se genera por la misma causa que el anterior, como ya se mencionó están directamente relacionados Qi y Yang.

Tratamiento: Tonificar y calentar el Yang de Corazón.

8.1.5 Fuego de Corazón que Asciende

Manifestaciones clínicas: Palpitaciones, sed, ulceraciones en boca y lengua, agitación mental y física, conductas impulsivas, sensación de calor, insomnio, cara roja, orina oscura o sangre en la orina.

Examen de Lengua: Roja, punta roja y edematizada con puntos rojos, saburra amarilla. En ocasiones surco central hasta la punta.

Palpación de Pulso: Lleno, rápido, desbordante. También se puede presentar rápido con detenciones por episodios regulares.

Este es un síndrome por Exceso en el Corazón por lo tanto se produce mucha sintomatología de calor. En éste síndrome es donde tiene más importancia la agitación mental que se ha mencionado en varias oportunidades. El exceso de calor perturba a la mente, haciendo claridad que esta perturbación es mas intensa que la que se presenta en la deficiencia de Yin, en este síndrome de exceso hay mas agitación del individuo, está más nervioso. Esta perturbación también nos interfiere con el sueño, presentando sueños perturbadores y se despierta constantemente. Las características de la orina indican que el Fuego del Corazón llega al Intestino Delgado (Relación Cinco Elementos) y pasa a Vejiga que está asociado con éste.

Este síndrome es causado por síntomas relacionados con el Síndrome Burnout tales como afectaciones emocionales como ansiedad crónica, preocupaciones permanentes y depresión que nos llevan a producir un exceso de Fuego de Corazón (Relaciones de Interdominancia y Contradominancia), generalmente éste fuego proviene de Fuego de Hígado. Si este proceso es crónico llevara a Estancamiento de Qi prolongado que produce depresión crónica.

Tratamiento: Aclarar el Corazón y calmar la Mente.

8.1.6 Estancamiento de Sangre de Corazón

Manifestaciones clínicas: Palpitaciones, dolor en el pecho que en ocasiones se irradia a cara interna del brazo izquierdo o espalda, sensación de opresión o plenitud en el pecho, labios y uñas cianóticas, manos frías.

Examen de Lengua: Púrpura.

Palpación de Pulso: Anudado.

Se genera de varios síndromes de Corazón, una insuficiencia de Yang de Corazón hace que no circule la Sangre en el pecho, lleva a estancamiento y produce el dolor que se presenta en el pecho. Este síntoma es característico de este síndrome. Otra causa es por Fuego de Corazón que como se mencionó anteriormente produce Calor, este Calor coagula la Sangre en el pecho, eso se puede asimilar desde el punto de vista de la Medicina Occidental con la angina de pecho. El color púrpura en diferentes tejidos es también secundario a lo anterior.

Este síndrome es causado por síntomas relacionados con el Síndrome Burnout tales como: ansiedad, tristeza, resentimiento y cólera contenida que llevan a un estancamiento de Sangre en el pecho. El pecho es el sitio donde se concentran las emociones no expresadas haciendo que no fluya ni el Qi ni la Sangre.

Tratamiento: Regular la Sangre, eliminar la éstasis, tonificar y calentar el Yang del Corazón, calmar la Mente.

8.2 Síndromes de Hígado- Madera

Su principal función es garantizar que haya una adecuada y uniforme circulación del Qi, por lo tanto va a influir sobre todos los órganos. Además ejerce una influencia muy importante sobre la vida emocional del individuo, si su fluir es homogéneo, la vida es homogénea. La emoción que afecta al Hígado es la cólera o la ira, es decir sentimientos de frustración, irritación y resentimiento. Como se mencionó por las diferentes teorías de movimientos, este puede ser afectado y también llevar a este tipo de emociones.

En el Síndrome de Burnout se observa una predominancia de factores relacionados con este sistema tales como hipersensibilidad, insomnio, cefaleas, mareos, diarreas, depresión, frustración, irritabilidad y de manera generalizada una tensión emocional. Son

varios los síndromes de Hígado pero se mencionan los que son más relevantes para nuestro estudio.

8.2.1. Estancamiento de Qi de Hígado

Manifestaciones clínicas: Sensación de distensión a nivel de hipocondrios, suspiros, hipo, humor inestable, fluctuación del estado mental, nauseas, vómitos, dolor epigástrico, poco apetito, eructos, regurgitaciones, distensión abdominal, borborigmos, diarreas, sentimiento de ser desgraciado, “de estar tirado”, reglas irregulares, sensación de nudo en la garganta.

Examen de Lengua: Normal o en ocasiones con bordes rojos.

Palpación de Pulso: Cuerda de predominio lado izquierdo.

Este síndrome es uno de los más frecuentes en presentación en lo referente al Síndrome de Burnout se da por estancamiento del Qi a nivel de Hígado es por eso que se presenta el dolor a nivel de esta zona, el hipo, suspiros y eructos es una forma de tratar de liberar algo que se encuentra reprimido. Además es por esta razón que presenta toda esa sintomatología a nivel del sistema gastrointestinal. Es un síndrome de tipo Exceso, que produce fluctuaciones emocionales, periodos de depresión asociados a síntomas físicos que aparecen y desaparecen. Esto es muy característico de éste síndrome.

Este síndrome es causado por síntomas relacionados con el Síndrome Burnout tales como: frustración, cólera reprimida, resentimiento que bloquean la circulación del Qi.

Tratamiento: Dispersar el Hígado y regular el Qi.

8.2.2 Ascenso de Yang de Hígado

Manifestaciones clínicas: Cefaleas de predominio temporal, laterales o a nivel de los ojos, vértigos, acúfenos, sordera, boca y garganta secas, insomnio, irritabilidad, tensión interna, gritar con cólera.

Examen de Lengua: Roja de predominio en los bordes.

Palpación de Pulso: Cuerda.

Este es un síndrome mixto ya que tiene Insuficiencia de Yin de Hígado y/o insuficiencia de Yin de Riñón y además un ascenso de Yang de Hígado. Trasladándolo a la teoría de Cinco Elementos tenemos que el Agua es Insuficiente y no nutre a la Madera, la vuelve muy seca y se produce el Ascenso de Yang de Hígado, por lo tanto tenemos que hay un desequilibrio entre Yin y Yang de Hígado, el uno insuficiente y el otro en exceso respectivamente. Su sintomatología es mas predominante por el ascenso de Yang yes característica de este síndrome las cefaleas que generalmente son unilaterales.

Sus causas son las mismas del anterior.

Tratamiento: Reducir el Yang de Hígado, tonificar el Yin.

8.3 Síndromes de Bazo - Tierra

Su función es la transformación y transporte de alimentos y líquidos, cualquier desequilibrio en el Bazo produce alteraciones a nivel digestivo. Es el encargado del transporte del Qi a los músculos del cuerpo en especial a las extremidades, por lo tanto un desequilibrio llevara al individuo a presentar cansancio. El Bazo también controla la Sangre.

En el Síndrome de Burnout se observa una predominancia de factores relacionados con este sistema tales como debilidad, fatiga, actitud de cansancio, pérdida del apetito, mareo, mialgias, contracturas musculares, alteraciones emocionales con tendencia a la depresión. Este órgano presenta varios síndromes solo se revisa el que se relaciona con nuestro estudio.

8.3.1. Insuficiencia de Qi de Bazo

Manifestaciones clínicas: Falta de apetito, distensión abdominal posterior a ingesta de alimento, fatiga, lasitud, tez cérea, debilidad de los miembros, deposiciones blandas, nauseas, sensación de plenitud en el pecho, sensación de pesadez en epigastrio.

Examen de Lengua: Pálida o normal. Edema en el borde y fisuras transversales en casos crónicos.

Palpación de Pulso: Vacío.

Este síndrome es muy frecuente en el Síndrome de Burnout ya que se presenta gracias a los hábitos alimenticios irregulares y al trabajo excesivo. Debido a sus funciones ya mencionadas va a estar muy relacionado con problemas gastrointestinales, fatiga y cansancio.

Este síndrome es causado por síntomas relacionados con el Síndrome Burnout tales como: malos hábitos alimenticios, consumo excesivo de alimentos fríos o crudos, al igual que consumir muy pocas proteínas, llevan a hacer una deficiencia de Qi de Bazo. Una enfermedad crónica debilita el Bazo. La principal causa relacionada con este síndrome es el exceso de trabajo, pensamiento mental prolongado, largas horas de trabajo intelectual.

Tratamiento: Tonificar el Qi de Bazo.

8.4 Síndromes de Insuficiencia de Sangre

La Sangre es desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China es una forma de energía o Qi, densa y material, se origina del Qi de los alimentos producido por el Bazo. El Bazo envía el Qi de los alimentos al Pulmón, y por medio del Qi de Pulmón es enviado al Corazón donde se transforma en Sangre. Su función principal es nutrir al cuerpo, humedece los diferentes tejidos del cuerpo y es la base material para la Mente. Es parte del Yin, alberga y sujeta la Mente.

En el Síndrome de Burnout se observa una predominancia de factores relacionados con este sistema tales como ansiedad, crisis de angustia, actitud de cansancio y fatiga, hipersensibilidad, palpitaciones, insomnio, cefalea, mareo, mialgias, contracturas musculares, alteraciones emocionales con tendencia a la depresión. Existen varios síndromes de Sangre pero se revisa el que nos compete con el estudio.

Manifestaciones clínicas: Tez amarillenta, labios pálidos, insomnio, visión borrosa, vértigos, mala memoria, entumecimientos.

Examen de Lengua: Pálida y ligeramente seca.

Palpación de Pulso: Rugoso o filiforme.

Este síndrome generalmente es secundario del síndrome de insuficiencia de Qi de Bazo por su relación, como se mencionó anteriormente. Cuando la Sangre es Insuficiente se afectan el Hígado y el Corazón produciendo sintomatología ya referida.

Tratamiento: Tonificar Bazo y Sangre.

8.5 Síndromes de Riñón – Agua

La función principal de este órgano es almacenar la Esencia y controlar el nacimiento, crecimiento y la reproducción. El Riñón tiene dualidad ya que contiene Ying que representa la Esencia y los líquidos, y contiene Yang que representa la fuerza motriz que se necesita para los procesos fisiológicos y es la fuente de la transformación y el movimiento, es decir el Yin es la base material del Yang de Riñón y el Yang es la manifestación exterior del Yin de Riñón. Se considera la “Raíz del Cielo Anterior” porque almacena la Esencia por eso se relaciona mucho con patologías crónicas. Su emoción es el Miedo, la angustia y el susto que producen Fuego, dando Insuficiencia de Yin de Riñón, produciendo boca seca, rubor malar, agitación mental e insomnio.
En el Síndrome de Burnout se observa una predominancia de factores relacionados con este sistema tales como hipertensión, insomnio, cefalea, mareo, diarrea. Existen varios síndromes de Riñón pero se revisará el que más se relaciona con el estudio de síndrome de Burnout.

8.5.1 Insuficiencia de Yin de Riñón

Manifestaciones clínicas: Mareos, acúfenos, vértigos, mala memoria, sordera, transpiración nocturna, boca seca por la noche, calor en los cinco centros, sed, dolor lumbar, dolor óseo, emisiones nocturnas, estreñimiento, orina poco abundante y oscura.

Examen de Lengua: Roja, agrietada, sin saburra.

Palpación de Pulso: Flotante-Vacío, rápido.

Este síndrome es causado por síntomas relacionados con el Síndrome Burnout tales como exceso de trabajo o enfermedad crónica de Hígado, Corazón o Pulmón.

Tratamiento: Nutrir el Yin de Riñón.

9.Conclusiones

Con base en el estudio de la sintomatología se comprueba que existe una clara relación entre Síndrome de Burnout o Síndrome de Desgaste Profesional con los síndromes que presenta la Medicina Tradicional China; dejando abierta la posibilidad o la inquietud para un la realización del estudios clínicos que permitan comprobar la eficacia de los tratamientos planteados en este trabajo.

Después de esta revisión se evidencia la importancia de darles el reconocimiento a las manifestaciones emocionales que limitan al profesional de la salud en la realización de sus actividades cotidianas con el fin de iniciar un tratamiento preventivo para evitar que se presenten mayores compromisos a nivel orgánico o mayor deterioro desde el punto de vista emocional del profesional.

Es importante en las instituciones crear estrategias que lleven a indagar en los profesionales de la salud acerca de su ambiente de trabajo, sus propuestas o disconfort, con el fin mejorar su sitio de trabajo, intentar cumplir expectativas o anhelos para prevenir la presentación del síndrome de Burnout en los profesionales de la salud, evitando también el abscentismo y mejorando relación terapeuta-paciente.

Teniendo en cuenta el deterioro al que puede llegar el profesional de la salud que presente el síndrome de Burnout o síndrome de Desgaste Profesional y la alta incidencia de su presentación, se hace evidente la necesidad de brindar mayor información a estos profesionales acerca del tema, ya que a pesar de su conocimiento es difícil su aceptación.

La Acupuntura y la Medicina China ofrecen otro enfoque diferente de la Medicina Occidental de este síndrome, dando a su vez opciones terapéuticas menos costosas y que podrían servir como una terapia complementaria.

A. Anexo:

ESCALA DE MASLACH PARA MEDIR EL SÍNDROME DE *BURNOUT*

Este cuestionario mide de forma autoaplicada el desgaste profesional con una fiabilidad cercana al 0,9. Se consideran puntuaciones bajas las que están por debajo de 34.

1. Me siento emocionalmente agobiado por mi trabajo.
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.
3. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que ir a trabajar.
4. Comprendo fácilmente cómo se sienten los pacientes.
5. Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales.
6. Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo.
7. Trabajo muy eficazmente los problemas de los pacientes.
8. Me siento 'quemado' por mi trabajo.
9. Creo que influyo positivamente con mi trabajo en la vida de las personas.
10. Me he vuelto más sensible con la gente desde que ejerzo esta profesión.
11. Me preocupa el hecho de que este trabajo me endurezca emocionalmente.
12. Me siento muy activo.
13. Me siento frustrado en el trabajo.
14. Creo que estoy trabajando demasiado.
15. Realmente no me preocupa lo que le ocurre a mis pacientes.
16. Trabajar directamente con personas me produce estrés.
17. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis pacientes.
18. Me siento estimulado despés de trabajar con mis pacientes.
19. He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión.
20. Me siento acabado.
21. En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma.
22. Siento que los pacientes me culpan por algunos de sus problemas.

Preguntas correspondientes a cada escala:
Cansancio emocional: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20. **Despersonalización:** 5, 10, 11, 15, y 22.
Realización personal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21.

Tomado de Maslach C. Burned-out. Can J Psych Nur 1979

Instrumento de desgaste profesional de Maslach

CANSANCIO EMOCIONAL
1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo
3. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que ir a trabajar
4. Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo, es tensionante
5. Me siento "quemado", cansado por mi trabajo
6. Me siento frustrado o aburrido en mi trabajo
7. Creo que estoy trabajando demasiado
8. Trabajar directamente con personas me produce estrés
9. Me siento acabado, como si no pudiese dar más

DESPERSONALIZACIÓN
1. Creo que trato a los pacientes de una manera impersonal, apática
2 . Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión
3. Me preocupa el hecho de que este trabajo me endurezca emocionalmente
4. Siento que me preocupa poco lo que le ocurre a mis pacientes
5. Yo siento que las otras personas que trabajan conmigo me acusan por algunos de sus problemas

REALIZACIÓN PERSONAL
1. Comprendo fácilmente cómo se sienten los pacientes
2. Trato muy eficazmente los problemas de los pacientes
3. Creo que influyo positivamente con mi trabajo en la vida de las personas
4. Me siento muy activo
5. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis pacientes
6. Me siento estimulado después de trabajar con mis pacientes
7. He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión
8. En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma

0 = Nunca 1 = Pocas veces al año o menos 2 = Una vez al mes
3 = Pocas veces al mes o menos 4 = Una vez a la semana 5 = Pocas veces a la semana
6 = Todos los días

Categorización de puntajes del MBI

Componente	Bajo	Moderado	Alto
Desgaste emocional	≤16	17-26	≥27
Despersonalización	≤6	7-12	≥13
Realización personal	≥39	38-32	≤31

Tomado de Maslach C**.** Burned-out. Can J Psych Nur 1979

B. Anexo:

SÍNDROME BURN OUT				
SÍNTOMA	**SÍNDROME EN MEDICINA TRADICIONAL CHINA**			**5 ELEMENTOS**
	INSUFICIENCIA	**EXCESO**	**MIXTO**	
Ansiedad (2) Crisis de ansiedad y angustia.	Insuficiencia de Sangre de Corazón.	Calor	Deficiencia de Yin con Calor Vacío	Corazón-Fuego
	Insuficiencia de Yin de Corazón.			
Actitud de canasancio, debilidad, fatiga, agotamiento	Insuficiencia de Qi de Bazo.	Humedad-Flema.	Ascenso de Yang de Higado. Calor Vacío	Bazo-Tierra
	Insuficiencia de Yang de Bazo.			
	Insuficiencia de Sangre.	Estancamiento de Qi de Hígado.		
	Insuficiencia de Yin de Riñon.			
Hipersensibilidad	Insuficiencia de Sangre.	Estancamiento de Qi de Hígado.	Ascenso de Yang de Higado.	Hígado-Madera
	Insuficiencia de Yin de Hígado-Riñón.	Éstasis de Sangre de Hígado.	Calor Vacío	
		Calor(Calor-Humedad) en Hígado y Vesícula Biliar.		
Palpitaciones	Insuficiencia de Sangre de Corazón.	Fuego de Corazón.	Estancamiento de Sangre de Corazón	Corazon-Fuego
	Insuficiencia de Yin de Corazón.	Flema-Fuego con agitacion.		
	Insuficiencia de Qi de Corazón.			
	Insuficiencia de Yang de Corazón.	Flema que nubla el Corazón.		
Hipertensión	Insuficiencia de Yin de Riñón.		Ascenso de Yang de Higado.	Riñon-Agua
	Insuficiencia de Yang de Riñón		Calor Vacío	
Gripas frecuentes	Insuficiencia de Qi Pulmón			Pulmón-Metal
Insomnio 37%	Insuficiencia de Sangre de Corazón.	Fuego de Corazón.		Corazón-Fuego.
	Insuficiencia de Sangre de Hígado.	Fuego de Hígado		Hígado-Madera
	Insuficiencia de Yin de Riñón.	Flema de Fuego		Riñon-Agua
	Insuficiencia de Qi de Corazón.			

Cefalea 34%	Insuficiencia de Sangre de Corazón.	Humedad.	Ascenso de Yang de Higado.	Corazón-Fuego.
	Insuficiencia de Sangre de Hígado.	Fuego de Hígado.		Hígado-Madera
	Insuficiencia de Yin Riñon-Hígado.	Estancamiento de Qi de Higado.	Calor Vacio	Riñon-Agua
	Insuficiencia de Qi de Corazón.	Estasis de Sangre		
Pérdida de apetito	Insuficiencia de Qi de Bazo-Estómago			Bazo-Tierra
Mareo	Insuficiencia de Yin de Riñón.	Fuego de Higado.	Ascenso de Yang de Higado.	Hígado-Madera
	Insuficiencia de Sangre de Hígado	Yang de Higado	Calor Vacio.	
	Insuficiencia de Qi de Bazo.			
Diarreas frecuentes	Insuficiencia de Yang de Hígado.	Estancamiento de Qi de Higado		Bazo-Tierra.
	Insuficiencia de Bazo-Estómago			Hígado- Madera
Gastritis, Ulcera gástrica	Insuficiencia de Yin de Estómago	Fuego de Estómago.		Estómago-Tierra
		Flema-Fuego.		
		Retención del alimento en el Estómago.		
		Estasis de Sangre en el Estómago		
Mialgias (3) Contracturas musculares dolorosas	Insuficiencia de Qi de Bazo.			Bazo-Madera
	Insuficiencia de Sangre de Bazo			
Alteraciones emocionales con tendencia a Depresión	Insuficiencia de Sangre de Bazo y de Corazón.	Estancamiento de Qi de Higado(Calor)		Corazón-Fuego
	Insuficiencia de Yang de Corazón.	Estasis de Sangre		
	Insuficiencia de Sangre de Hígado.			
	Insuficiencia de Yin de Riñón y de Corazón.	Calor en Vesicula Biliar		
	Insuficiencia de Yang de Riñón			
Depresión Ansiedad			Perturbación del Shen	

Bibliografía

1. **Love P.E.D., Goh Y.M., Hogg K., Robson S,** Burnout and sense of coherence among residential real estate brokers Irani Z. Safety Science 2011 49:10 (1297-1308).
2. **Del Valle JF; López M; Bravo A.** Job stress and burnout in residential child care workers in Spain. Facultad de Psicología, Universidad de Oviedo, Oviedo, Spain. jvalle@uniovi.es. Psicothema [Psicothema] 2007 Nov; Vol 19 (4), pp.610-5. Journal Article.
3. Occupational Stress and Its Consequences in Healthcare Professionals: The Role of Type D Personality. Nina Oginska- Bulik. Psychoprophylatic Department, Institute of Psychology, University of Lodz, Poland. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health 2006;19(2):113 – 122.
4. **Esquivel-Molina CG; Buendía-Cano F; Martínez-García O; Martínez-Mendoza JA; Martínez-Ordaz V A; Velasco-Rodríguez VM. Servicio de Medicina Interna,** Burnout syndrome in medical staff affiliated to tertiary care hospital. Síndrome de agotamiento profesional en personal médico de un hospital de tercer nivel. Unidad Médica de Alta Especialidad, Hospital de Especialidades 71, Instituto Mexicano del Seguro Social, Torreón, Coahuila, México. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social [RevMedInstMex Seguro Soc] 2007 Sep-Oct; Vol. 45 (5), pp.427-36.
5. **Maglio, F.; Blajeroff, N.; Dabas, D.**"Clínica del Síndrome de Burnout". Ed FEMEC – ONU. Bs As., 2003.
6. **Maslach, C. y Jackson**, S.E. (1982): The Cost Of Caring. Englewood Cliffs, N.J., Prentice Hall.
7. Dollard M. Introduction: context, theories and intervention. In: Dollard MF, Winefield AH, Winefield HR, editors. Occupational Stress in the Service Professions. London, New York: Taylor & Francis; 2003.
8. **Marié, EriC,** Compendio de Medicina China. Octava Edición. Editorial EDAF. España. 2006. Pág. 24-27.

9. **Thambirajah, Radha,** Acupuntura Energética. Primera Edición. Editorial Elsevier. 2008. Pág. 7-135.
10. **Maslach C.** Burned-out. Can J Psych Nur 1979; 6:5-9.
11. **Siegrist J. Effort-Reward,** Imbalance at work and health. En: PerrewéPL, Ganster DC. Historical and current perspectives on stress and health. Bingley: Emerald Group; 2002. p. 261-91.
12. Visser MR.Smets EM, Oort FJ, De haes HC. Stress, satisfaction and burnout among Dutch medical specialists. CMAJ. 2003; 68(3):271-5.
13. **Baldwin D, Daugherty S, Tsai R, Scotti M. A,** National Survey of Resident's Self-Reported Work Hours: Thinking beyond speciality. Acad. Med 2003; 78:1154-1163.
14. **Thommasen H, Lavanchy M, Conelly l, BerkovitzJ, Grzybowsky S.** Mental health, job satisfaction, and intention to relocate. Opinion of physicians of rural British Columbia. Can FamPhys 2001; 47:737-744.
15. **De Pablo R, Suberviola J**. La prevalencia del síndrome de burnout o desgaste profesional en médicos de atención primaria. Aten Primaria 2000; 22:580-584.
16. **Arturo López-Morales et** al. Burnout en Residentes con Jornadas Prolongadas RevMedInstMex Seguro Soc. 2007; 45 (3): 233-242.
17. **Padilla José Luis.** Escuela de NeiJing. Fisiopatología y Tratamiento en Medicina Tradicional China. Las Mil y una Medicinas.
18. **Nigel Wiseman, Andrew Ellis, Paul Zmiewski.** Fundamentals of Chinese Medicine. Paradigm Publications Massachusetts.1985
19. http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf
20. **Padilla Corral**, Medicina Tradicional China. Dr. J. L..1986
21. **Padilla García,** Tratado de Acupuntura. Drs. Tian Chonghuo
22. Acupuntura Energetica. Radha Thambirajah. Editorial elsevier.2008
23. **Leon Hammer,** Psicología y Medicina China, La ascensión del dragón, el vuelo del pájaro rojo. Editorial Liebre de Marzo, S.L. 2009
24. **Ted J. Kaptchuck**. Medicina China Una Trama Sin Tejedor. Edición en castellano Los Libros de la Liebre de Marzo. Noviembre 1995, pág. 29-36.
25. **Oginska-Bulik** N. Occupational stress and its consequences in healthcare professionals: the role of type d personality. International Journal of Occupational Medicine and Enviromental Health 2006; 19 (2): 113-22.

26. http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf
27. **Tejada M., Paola Andrea; Gómez O, Viviola.** Factores psicosociales y laborales asociados al burnout de psiquiatras en Colombia. Revista colombiana de psiquiatría, vol. 38, núm.3, 2009, pp.488-512.Asociación Colombiana de Psiquiatría Colombia.
28. Medicina China Una Trama Sin Tejedor. Ted J. Kaptchuck. Edición en castellano Los Libros de la Liebre de Marzo. Noviembre 1995, pág. 281.
29. **Giovanni Maciocia,** Los fundamentos de la Medicina China. Pág. 16-32
30. **Radha Thambirajah**. Acupuntura Energética. Editorial Elsevier.2008. pág. 241
31. **Li Ping**. El gran libro de la Medicina Tradicional China. 2da Edición. Editorial Martínez roca.2002. Barcelona.
32. Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China. Ediciones en Lenguas Extranjeras Beijing. Pág. 8-14.
33. **Giovanni Maciocia.** Diagnosis in Chinese Medicine A Comprehensive Guide. Elsevier. Churchill Livingstone. 2004.