

Estrés o *Burnout* por el encierro ciudadano en la pandemia por el COVID-19



Con la pandemia se generó estrés crónico por el trabajo intradomiciliario tanto productivo como del manejo del hogar, incluyendo el desarrollo de la educación virtual de los hijos y el control de esta actividad por parte de los padres o jefes de hogar.

Por tal razón, la cátedra de fisiopatología I y II en los paralelos B y C eligieron en este semestre realizar un estudio de investigación en relación con el encierro ciudadano provocado por la pandemia que generó el COVID-19. En este trabajo participan en campo 134 estudiantes recopilando información en 670 núcleos familiares con un total aproximado de 3000 sujetos.

Igual que el síndrome de *burnout* que se presenta en el trabajo relacionado con atención a terceros prestando servicios o intangibles en el que la intervención de la personalidad del trabajador es primordial en el resultado de la prestación del servicio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha procedido al reconocimiento oficial del burnout o “síndrome de estar quemado” o de desgaste profesional como enfermedad tras la ratificación de la revisión número 11 de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos (CIE-11), aprobada el año 2021.

Este tipo de trabajo en casa se caracteriza por jornadas laborales extendidas, actividades monótonas, comunicación insuficiente con sus jefes y compañeros, baja remuneración. La sintomatología más frecuente es:

- Generación de tensión, dolor y rigidez muscular
- Agotamiento progresivo físico y mental
- Falta de motivación y cambios en el estado de ánimo
- Astenia y menor rendimiento
- Cambios en el peso habitual
- Problemas gastrointestinales y cardiovasculares
- Fragilidad emocional
- Cefalea y mareos
- Disminución de la libido sexual
- Trastornos dermatológicos

Referencias bibliográficas

- Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención. *Offarm*, 26(10), 104-107.
- Saborío Morales, Lachiner, & Hidalgo Murillo, Luis Fernando. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. Retrieved January 15, 2021, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es.
- OMS. (2021). 72ª Asamblea Ginebra. <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>