

CARTA AL DIRECTOR: FATIGA POR COMPASIÓN COMPASSION FATIGUE

En catástrofes, atentados, accidentes de avión, autobús, tren; la más reciente crisis sanitaria por la pandemia causada por el coronavirus SARS-CoV-2 (Covid-19), sin obviar servicios especiales como cuidados intensivos (generales, pediátricos, neonatales, etc.), paliativos, oncología, urgencias, los profesionales sanitarios y de soporte psicológico, dan todo de sí mismos. Se desdoblaron sin disociar correctamente lo profesional de lo humano. Pasan de ser humanos a superhéroes (superheroínas)

El cuidado de este tipo de pacientes puede provocar fatiga por compasión en los profesionales; un tipo de estrés que resulta de la relación de ayuda terapéutica, empatía y/o compromiso emocional con las personas que experimentan trauma, miedo, dolor o sufrimiento; y que se caracteriza por un estado sostenido de angustia y agotamiento.

Aliviar el sufrimiento de las personas en momentos cercanos a la muerte o con un padecimiento físico o psíquico muy intenso no es tarea fácil. ¿Hasta dónde llegan las fuerzas de estos semidioses? ¿Éramos capaces de adivinar, durante la pandemia por Covid-19, qué

había, literal y metafóricamente hablando, debajo de los trajes de protección de los sanitarios?

Si cuidar no siempre es fácil, menos lo es en situaciones de incertidumbre, de cambios constantes que obligan a reinventarse una y otra vez ante la escasez de recursos. Resulta duro mirar a las personas enfermas, sentir su angustia, palpar su miedo, convivir con las ausencias.

El concepto de fatiga por compasión guarda relación directa con la habilidad para empatizar, para identificar y acercarse a las emociones de los demás, para conectar. No obstante, la capacidad personal para lidiar con las adversidades se ve disminuida si la asistencia comienza a vivirse como una amenaza de la que no se puede huir; no olvidemos que la parte vocacional y el deber moral hace que muchas personas decidan seguir a pesar del cansancio acumulado. La cosa empeorará si la protección de la distancia emocional se quiebra, haciendo que los y las profesionales se lleven a casa demasiados “pedacitos” de las personas atendidas, de sus historias, de sus vivencias.

Se llama fatiga por compasión, cuando la empatía nos desborda; suele ocurrir cuando la empatía con el sufrimiento del otro es excesiva y la energía compasiva empleada sobrepasa la capacidad de recuperación y desequilibra emocionalmente. Puede afectar la capacidad laboral, deteriorar las relaciones humanas y provocar que se tomen mayores riesgos como, por ejemplo, dejar de protegerse a sí mismo.

Pero, ¿Qué es la fatiga por compasión?, ¿qué se ha escrito sobre fatiga por compasión en enfermería?

Para Sinclair (1) y la mayoría de los autores y especialistas en el tema, el término fatiga por compasión fue utilizado por primera vez en el contexto de la atención sanitaria en 1992 por Joinson (2), una enfermera educadora, para explicar la pérdida de la capacidad de cuidar en las enfermeras de urgencias. Estas enfermeras se sentían cansadas, deprimidas, enojadas, ineficaces, apáticas y distantes, y experimentaban quejas somáticas como dolores de cabeza, insomnio y malestar gastrointestinal debido a las intensas cargas de trabajo y las complejas necesidades de los pacientes; estas respuestas aumentaron con el tiempo como resultado del estrés acumulativo. Teóricamente, Joinson consideraba que la fatiga por compasión era sinónimo de agotamiento, pero no proporcio-

no la justificación para hacerlo ni realizó ningún estudio posterior para definir empíricamente o establecer una relación causal entre la fatiga por compasión y el agotamiento. Joinson, comenta Sinclair, tomó el término “fatiga de compasión” de una consejera de crisis, Doris Chase, a quien Joinson cita en su artículo diciendo: “Los elementos del agotamiento pueden ocurrir en cualquier entorno, una forma única del mismo, la fatiga por compasión, afecta a las personas en profesiones de cuidado”.

En 1995, Charles Figley (3) adoptó la fatiga por compasión para describir el coste del cuidado en los psicoterapeutas. Basado en las experiencias de Figley con terapeutas y consejeros que trabajaron con clientes traumatizados por abuso físico o psicológico, crímenes violentos, guerras o desastres naturales, la fatiga por compasión se definió como “la capacidad o interés reducido del cuidador formal en ser empático o soportar el sufrimiento de los clientes provocado por el conocimiento de un evento traumatizante experimentado por otra persona”. Figley propuso que la fatiga por compasión en los psicoterapeutas es la función de una reacción empática después de presenciar el sufrimiento de otra persona, con síntomas casi idénticos a los del trastorno de estrés postraumático, incluidos pensamientos intrusivos, recuerdos

traumáticos relacionados con el trauma del cliente, irritabilidad o ataques de ira, dificultad para dormir y concentrarse, evitación del cliente y reacciones de hipervigilancia o sobresalto cuando se les recuerda el trauma del cliente. Desde que Figley identificó la fatiga por compasión como una reacción secundaria al estrés traumático, se ha convertido en un floreciente campo de investigación.

Recientemente he realizado, para un futuro libro, un estudio bibliográfico sobre la fatiga por compasión en enfermería. Comparto con ustedes una duda razonable sobre la autoría del concepto, ya que, en una búsqueda en bases de datos como la Web de la Ciencia, PubMed, Lilacs, Google Académico, he identificado documentos anteriores a 1992, que hacen referencia el término en cuestión.

1. Moseley (4) en el año 1985, en *Nursing Clinics of North América*, escribe sobre alteraciones en el confort.

2. En una editorial (5), en la *Revista rol de Enfermería*, en el año 1989, que llevaba por título “La fatiga de la compasión”, leemos sobre sentimientos de culpa y de frustración, de miedo, de la ayuda a morir en las mejores condiciones. La editorial hace mención a la enfermera Teresa Gatell que, en el III Congreso de Enfermería catalán celebrado en Tarragona el 17 de octubre de 1989,

disertó sobre el miedo que sienten los profesionales de enfermería al estar en continuo contacto con la muerte. El contacto con la enfermedad y la muerte, con el sufrimiento de los demás, es una situación que exige gran estabilidad psíquica y que provoca grandes cargas de estrés y de desánimo en todos profesionales que lo viven día a día con sus pacientes. Tal vez éste sea uno de los aspectos menos reconocidos y valorados por la sociedad y sin embargo, se trata de uno de los fundamentales a los que se enfrentan todos los profesionales de la salud. Es enfermería el colectivo que más directamente lo padece por la naturaleza de su labor cotidiana: el cuidado y el contacto constante con el paciente y sus familiares, su angustia y su inseguridad.

3. En 1991, en la *Revista Health Progress*, un artículo de Cassidy (6), *Compassion fatigue Healthcare professionals are vulnerable as care giving becomes more stressful* [Los profesionales de la salud son vulnerables a medida que la prestación de cuidados se vuelve más estresante] donde leemos como los profesionales de la salud son vulnerables a medida que la prestación de cuidados se vuelve más estresante. La fatiga por compasión es especialmente probable porque los trabajadores en profesiones de ayuda, por naturaleza personas com-

pasivas, tienden a poner las necesidades de los demás primero y sus propias necesidades al final. Cassidy ya compara la fatiga por compasión y el burnout, situando en las causas de la primera en el paciente y el segundo en el ambiente laboral. Incluye los signos de la fatiga por compasión: Aislamiento de los demás; Ira inapropiada, hostilidad o irritabilidad general; Renuencia a cooperar con compañeros de trabajo o a participar en el equipo de atención médica; Incapacidad para disfrutar de la vida; Sensación de estar abrumado por tareas interminables, tanto en casa como en el trabajo; Fatiga crónica; Sensación de estar aislado de los pacientes, colegas, familia y amigos; Un enfoque rígido de los problemas; incapacidad de ser flexible ante cambios o nuevas demandas; Una sensación constante de presión; Una sensación de que el trabajo se ha vuelto rutinario

4. El mismo año 1991, un artículo cuyo título traducido viene a decir Fatiga por compasión, de Booth (7), publicado en Journal of the American Medical Association, donde se escribe sobre la vulnerabilidad de los profesionales sanitarios a medida que la prestación de cuidados se vuelve más estresante.

En todo caso, el tema de la fatiga por compasión en general, y específicamente en enfermería, es un tema de salud mental profesional que merece aten-

ción de gestores y formadores, ya que la fatiga por compasión afecta a la salud de los profesionales, a su calidad de vida personal y profesional, las relaciones familiares y sociales y lo que es más importante en la calidad y calidez de los cuidados.

Joaquín León Molina

BIBLIOGRAFÍA

1. Sinclair S, Raffin-Bouchal S, Venturato L, Mijovic-Kondejewski J, Smith-MacDonald L. Compassion fatigue: A meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*. 2017;69:9-24.
2. Joinson C. Coping with compassion fatigue. *Nursing*. 1992;22(4):116, 8-9, 20.
3. Figley CR. *Treating compassion fatigue*: Routledge; 2013.
4. Moseley JR. Alterations in comfort. *Nursing Clinics of North America*. 1985;20(2):427-38.
5. Editorial. Compassion fatigue. *Revista de enfermería ROL*. 1989;12(136).
6. Cassidy J. Compassion fatigue. Healthcare professionals are vulnerable as care giving becomes more stressful. *Health progress (Saint Louis, Mo)*. 1991;72(1):54-64.
7. Booth EW. Compassion fatigue. *Jama-Journal of the American Medical Association*. 1991;266(3):362-.