

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

<http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2279>

Acupuntura como tratamiento dirigido a estudiantes de medicina con Síndrome de Burnout

Acupuncture as a treatment for medical students with Burnout Syndrome

Freddy Josue Barragan-Zurita

josue_11990@hotmail.com

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-4783-0330>

Bryan Stalin Proaño-Castellano

obryanproa@gmail.com

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-4884-925X>

Marcos Andrés Romero-Mejías

andres_romero2012@hotmail.com

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-7504-7503>

Alberto Sánchez-Garrido

albertosgarrido@hotmail.com

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-2418-7020>

Recibido: 15 de junio 2022

Revisado: 10 de agosto 2022

Aprobado: 15 de septiembre 2022

Publicado: 01 de octubre 2022

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

RESUMEN

Objetivo: Determinar la eficacia de la acupuntura como tratamiento del síndrome de burnout en estudiantes de medicina. **Método:** Se realizó una revisión bibliográfica cualitativa minuciosa en busca de información de revistas indexadas como *Scielo*, *Elsevier*, *Redalyc* y *ScienceDirect*. **Resultados y conclusiones:** El ser humano es un ser biológico de alta complejidad, formado por órganos y sistemas integrados e interconectados en forma dinámica con su ambiente externo e interno; si se modifica afecta y cambia todo, se transforma cada una de las partes. La manera en que afecta el estrés en el rendimiento académico es perjudicial para los estudiantes de medicina, debido a que genera falta de interés en cumplir las tareas, desconcentración, dificultad para realizar exámenes, no entender los temas que se aborden en clases y en las diferentes actividades entre compañeros; unas de las consecuencias del síndrome de burnout es alterar el equilibrio de vida del estudiante.

Descriptores: Acupuntura; estrés; Burnout. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: To determine the efficacy of acupuncture as a treatment for burnout syndrome in medical students. **Method:** A thorough qualitative literature review was conducted in search of information from indexed journals such as *Scielo*, *Elsevier*, *Redalyc*, and *ScienceDirect*. **Results and conclusions:** The human being is a highly complex biological being, made up of organs and systems that are integrated and dynamically interconnected with their external and internal environment; if it is modified, it affects and changes everything, each one of the parts is transformed. The way in which stress affects academic performance is detrimental for medical students, because it generates a lack of interest in completing tasks, lack of concentration, difficulty taking exams, not understanding the topics that are addressed in classes and in lectures. different activities between partners; One of the consequences of burnout syndrome is to alter the student's life balance.

Descriptors: Acupuncture; stress; Burnout. (Source: DeCS).

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

INTRODUCCIÓN

La utilización de Acupuntura como tratamiento del síndrome de Burnout en estudiantes de medicina es una metodología que contribuye a la prevención de patologías, tanto físicas como psíquicas ya que la efectividad de un tratamiento está definida como la capacidad de lograr el efecto deseado en el área de trabajo. El tratamiento sería alternativo, el cual intenta aliviar u ofrecer el máximo bienestar al paciente.

El estrés forma parte de la vida cotidiana hasta tal punto que puede considerarse como el malestar de nuestra civilización, afectando tanto a la salud y al bienestar personal como a la satisfacción estudiantil y colectiva de los estudiantes.

Las personas por naturaleza ante un estímulo exterior respondemos con una reacción y ante las exigencias que sufre diariamente, la respuesta obtenida es un conjunto de fuertes emociones negativas producidas en nuestro cerebro por la sobrecarga de tareas que afectan nuestra vida diaria, nuestro cuerpo y todas las actividades que realizamos, haciendo que nuestro desempeño no sea el esperado y viviendo a diario un estado de tensión del que no podemos salir. Todos estos problemas producidos debido a las exigencias que enfrentamos diariamente se engloban en un solo término que conocemos como síndrome de Burnout.

El síndrome de Burnout es la pérdida gradual de preocupación y de todo sentimiento emocional hacia las personas con las que trabajan y que conlleva a un aislamiento o deshumanización. Para el síndrome de Burnout es necesario la interacción entre las respuestas individuales al estrés junto a la presión laboral en el ambiente de trabajo. En este marco el personal de estudiantes, especialmente los de medicina serían particularmente vulnerables al Burnout. ¹

En cuanto a la acupuntura es un procedimiento que consume pocos recursos y es altamente efectiva en el tratamiento complementario del estrés. La acupuntura es una antigua técnica de la Medicina Tradicional China que consiste en la inserción de agujas

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

finas en puntos específicos del cuerpo para mejorar la salud y el bienestar, y también para prevenir y curar enfermedades producidas por el estrés.

Esta investigación fue realizada con la recopilación de varios documentos de alto impacto con el objetivo de poder determinar la eficacia de la acupuntura como tratamiento del síndrome de burnout en estudiantes de medicina y de esta forma prevenir el incremento de este síndrome en los estudiantes ya que, la acupuntura nos brinda las herramientas necesarias para tratar esta enfermedad según la presencia o ausencia de la misma.

METODOS

Se realizó una revisión bibliográfica cualitativa minuciosa en busca de información de revistas indexadas como *Scielo*, *Elsevier*, *Redalyc* y *ScienceDirect*, que aportaron el conocimiento obtenido de esta investigación acerca de la Acupuntura como tratamiento alternativo para el síndrome de burnout; utilizando a la vez buscadores como Google Académico y plataformas como *PUBMED* y *MEDLINE* para de esta manera enriquecer nuestro trabajo de investigación ya que son fuentes especializadas en información científica con información fidedigna y efectiva.

RESULTADOS

Estrés

Hoy en día y con mayor frecuencia la palabra estrés es utilizada para referirse a una enfermedad que se produce a consecuencia de la sociedad y el estilo de vida que llevamos, en el que presiones de la vida cotidiana y diferentes condiciones repercuten de manera negativa sobre la salud de las personas.

Esta enfermedad va en progresión a nivel mundial y es de mucha preocupación porque cualquier persona puede padecer esta sin importar la edad, el género, condición económica o raza. Sin embargo, es necesario saber qué es lo que realmente significa la palabra estrés.

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

Al hablar de estrés estamos hablando de una multitud de significados y connotaciones según quien la utiliza. “A menudo parece indicar una vida apresurada y a tope, con presiones y exigencias que son el precio que muchos tienen que pagar por vivir en este siglo. La tecnología tiene atrapada a la humanidad, ya que muy aparte de que las tareas sobresaturen a las personas, el trabajo, la información, hace ser dependientes de un celular, una computadora, de las redes sociales, entre muchas otras cosas”.²

También podemos decir que el estrés es un estado en el que la persona sufre distintos desordenes, muchas veces producidos por mala adaptación al entorno social, que pueden agravarse con los estados de tensión continuas en el que el organismo responde con una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos.

Al estrés se asocia con acontecimientos perjudiciales y negativos, y se considera que es algo que se debería evitar en mayor medida.

Clasificación del estrés

El estrés podemos clasificarlo en: Estrés agudo, agudo episódico y crónico.

El estrés agudo

Es la forma de estrés más común este surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.

El estrés agudo episódico

Es cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia. La gente afectada asume muchas responsabilidades y no puede organizar la cantidad de exigencias ni presiones; por lo tanto, reacciona de forma descontrolada, muy emocional, y suele estar irritable, y sentirse incapaz de organizar su vida.

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

El estrés crónico

Es un estado constante de alarma surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables que en algunos casos también pueden provenir de experiencias traumáticas de la niñez que se mantienen presentes constantemente. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí e incluso las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal.³.

Síndrome de Burnout

El síndrome es una disfunción psicológica que parece suceder de forma más común, entre los trabajadores cuya labor se realiza en relación directa con la gente y un ambiente laboral cerrado y estricto. Es la consecuencia de altos niveles de tensión en el trabajo, frustración personal e inadecuadas actitudes de enfrentamiento a las situaciones conflictivas. Supone un coste personal, organizacional y social importantes ⁴.

Antecedentes

Este síndrome ha sido estudiado desde hace más de 50 años por diversos autores, entre los que a menudo se encuentran diferencias derivadas de la dificultad de definir un proceso complejo como el Burnout.

Esta palabra se comenzó a utilizar en la literatura especializada sobre estrés laboral a partir de los años setenta. A lo largo de la historia ha existido una amplia variedad de ocupaciones o empleos relacionados con servicios humanos, donde se establece una relación de ayuda, tales como médicos, enfermeras, profesores, abogados y policías, siendo el resultado de este trabajo un agotamiento de energía que los hace sentirse abrumados por los problemas de otros.

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

El psiquiatra estadounidense Herbert Freudenberger, que trabajaba en la Clínica Libre de Nueva York, es quien en 1974 describe por primera vez este síndrome de carácter clínico. Básicamente, explicaba el proceso de deterioro en la atención profesional y en los servicios que se prestaban en el ámbito sanitario.⁵

Síntomas del Síndrome de Burnout

Cuando se dice que una persona padece de burnout, por lo general, tanto dentro del ambiente de empresa como a nivel del público ordinario se entiende que esta sufre de fatiga o está cansada; sin embargo, dicha comprensión tiende a hacerse en el lenguaje común, por lo que no se dimensiona el serio problema que se presenta. En realidad, el padecimiento de burnout es más que el cansancio habitual que puede ser reparado con unos días de descanso, y envuelve una serie de padecimientos a nivel psicológico, físico, social y también en relación con la empresa, lo que le da su connotación de síndrome.

A nivel psicosocial, genera deterioro en las relaciones interpersonales, depresión, cinismo, ansiedad, irritabilidad y dificultad de concentración. Es común el distanciamiento de otras personas y los problemas conductuales pueden progresar hacia conductas de alto riesgo (juegos de azar, comportamientos que exponen la propia salud y conductas orientadas al suicidio, entre otros). El cansancio del que se habla sucede a nivel emocional, a nivel de relación con otras personas y a nivel del propio sentimiento de autorrealización.

Dentro de los daños físicos que pueden padecerse debido al síndrome, se incluyen: insomnio, deterioro cardiovascular, úlceras, pérdida de peso, dolores musculares, migrañas, problemas de sueño, desórdenes gastrointestinales, alergias, asma, fatiga crónica, problemas con los ciclos menstruales o incluso daños a nivel cerebral.

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

Causas

El síndrome de Burnout está relacionado con actividades laborales que vinculan al trabajador y sus servicios directamente con clientes, en condiciones en las cuales el contacto con estos es parte de la naturaleza del trabajo.

Este síndrome puede presentarse generalmente cuando se dan condiciones tanto a nivel de la persona (referentes a su tolerancia al estrés y a la frustración, etc.), como organizacionales (deficiencias en la definición del puesto, ambiente laboral, otros). Estas condiciones anteriores se confabulan y pueden llegar a generar burnout en situaciones de exceso de trabajo, desvalorización del puesto o del trabajo hecho, trabajos en los cuales prevalece confusión entre las expectativas y las prioridades, falta de seguridad laboral, así como exceso de compromiso en relación con las responsabilidades que tiene cada persona ⁶.

La escala más usada para el diagnóstico del síndrome de *burnout* es la desarrollada por Maslach y Jackson, un cuestionario de medida denominado *Maslach burnout inventory* (MBI), en los años ochenta el cual consta de 22 preguntas con un tiempo de realización de entre 10-20 min con 3 dominios principales: emocional, despersonalización y rendimiento laboral. Lo que se ha podido observar mediante el desarrollo de esta escala es la falta de tiempo para realizarla y el agotamiento que genera en las personas el llenarla, al ser tan extensa, por lo que en el transcurso del tiempo se han venido desarrollando diferentes escalas con menos preguntas para dar un rápido *feedback* a un grupo, que puede responder en muy poco tiempo. Estas escalas permiten un análisis más rápido sin alterar la estructura principal y la validez de la escala original, por lo cual en este estudio se validó la escala de BSI desarrollada por Jaggi, que consta de 10 preguntas con un tiempo de realización de entre 3 a 5 min lo cual disminuye el agotamiento en su realización y permite una respuesta más certera.

Manteniendo los 3 dominios de la escala original, el dominio emocional se evidencia en las preguntas 6, 7, 9, 10; la despersonalización en las 1, 3, 4 y el rendimiento en las 8, 2,

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

5. La puntuación se realiza sobre el total, con resultados que van de 0-29 poco probable (lo que se traduce en causas de estrés diferentes a las laborales); 30-39 crédulo leve, 40-49 moderado y mayor a 50 *burnout grave* ⁷.

Acupuntura

La acupuntura consiste en la inserción de agujas muy finas en la piel en puntos estratégicos del cuerpo. La acupuntura, un componente clave de la medicina china tradicional, se utiliza con frecuencia para tratar el dolor. Su uso es cada vez más frecuente para mejorar el bienestar general, por ejemplo, para manejar el estrés.

La medicina china tradicional explica la acupuntura como una técnica para equilibrar el flujo de energía o fuerza vital, conocida como «chi» o «qi», que se cree que fluye a través de canales (meridianos) en el cuerpo. Al insertar agujas en puntos específicos en estos meridianos, los acupunturistas consideran que el flujo de energía se reequilibra ⁸.

Usos de la acupuntura

Su aplicación para el manejo del dolor crónico y refractario a los tratamientos convencionales es considerada como una terapia útil, segura, efectiva y placentera no sólo para el manejo del dolor, sino también para disminuir los efectos adversos producidos en los mecanismos neurológicos por los cuales la acupuntura logra su efecto terapéutico. En la actualidad la medicina integrativa hace parte de la oferta académica de muchas universidades, hospitales e instituciones dedicadas a la educación médica, con el fin de ampliar el manejo integral del paciente, abarcando su enfermedad desde el contexto integral del ser y permitiendo que la evidencia determine su aplicación clínica ⁹.

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

Puntos de acupuntura usados en el tratamiento del Síndrome Burnout

CORAZON 3 (C3) CHAO RAE (mar menor)

Localización. En la extremidad del pliegue interno del codo, flexionando el codo al máximo, a 1 cm de la epitroclea.

Síntomas. Característicos (S. de M.): Depresión mental, amnesia (T.). Temblor de manos. Manos frías y torpes.

Melancolía, temor. Cefalea. Epilepsia. Neuralgia intercostal. Bostezos. Pereza. Bronquitis, asma bronquial. Angor pectoris; trastornos del ritmo cardíaco. Constipación, vómitos, odontalgia.

Mastitis, torticollis; epicondilitis y artritis del codo.

Puntos asociados. En los dolores precordiales con temblor de manos, asociar 33 E (Inn-che) 3 distancias por encima del borde superior de la rótula CH ¹⁰.

CORAZON 7 (C7) CHENN-MENN (Puerta del espíritu)

Función. Punto sedante y fuente. Punto lu (5 elementos). Un vaso secundario lo une al meridiano del intestino delgado

Localización. Borde interno del hueso pisciforme, sobre el pliegue de flexión de la muñeca; sobre la arteria cubital

Síntomas. Características (S. de M.). Especial para dispersar las plenitudes del corazón. Igualmente, para regularizar el corazón (asociar con 9 C). Especial para la taquicardia (S.); palpitations nerviosas por excitación (S.): punto activo sobre el corazón en la hipertensión, baja especialmente la tensión mínima, si el pulso del C es duro, lleno y amplio y el pulso del Res normal (S.). Emotividad, inquietud, temor (S.)

Punto activo en todas las perturbaciones psíquicas. Fiebre de cándida lejas; insomnio, globo histérico, estados depresivos, llanto. Epistaxis. Bocio, Basedow. Amigdalitis. Taquicardia paroxística, arritmia; angor pectoris; insuficiencia cardíaca; hipotensión con falta de decisión y miedo; trastornos circulatorios de manos y pies. Hematemesis. Metrorragia ¹⁰.

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

CONCLUSIONES

El ser humano es un ser biológico de alta complejidad, formado por órganos y sistemas integrados e interconectados en forma dinámica con su ambiente externo e interno; si uno de sus componentes se modifica afecta al todo y si todo cambia se transforma cada una de las partes.

La manera en que afecta el estrés en el rendimiento académico es perjudicial para los estudiantes de medicina, debido a que genera falta de interés en cumplir las tareas, desconcentración, dificultad para realizar exámenes, no entender los temas que se aborden en clases y en las diferentes actividades entre compañeros.

Además, unas de las consecuencias del síndrome de burnout es alterar el equilibrio de vida del estudiante, llevando a comprometer su salud física, psicológica y social.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO.

A la Universidad Regional Autónoma de los Andes; por impulsar el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS

1. Plaza Zumba, Christian Henry. "Síndrome de Burnout y otros riesgos psicosociales en médicos residentes, enfermeras y auxiliares de enfermería de la Clínica Santa Ana." [Burnout syndrome and other psychosocial risks in resident doctors, nurses and nursing assistants at the Santa Ana Clinic]. (2018). Ecuador. <https://n9.cl/biiao0>

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

2. Davis, K & Newstrom, J. El comportamiento humano en el trabajo: Comportamiento organizacional. [Human behavior at work: Organizational behavior]. México 7a. ed. (2a. en español). McGraw-Hill. 2007.
3. Ávila, Jaqueline. El estrés un problema de salud del mundo actual. [Stress is a health problem in the world today.]. *Revista Con-Ciencia* 2.1 (2014): 117-125. <https://n9.cl/q8e9c>
4. Saborío Morales, Lachiner, and Luis Fernando Hidalgo Murillo. Síndrome de burnout. [Burnout syndrome.]. *Medicina Legal de Costa Rica* 32.1 (2015): 119-124. <https://n9.cl/vfihs>
5. Gracia, T. H., et al. El síndrome de burnout: una aproximación hacia su conceptualización, antecedentes, modelos explicativos y de medición. [The burnout syndrome: an approach to its conceptualization, background, explanatory and measurement models]. *Revista Electronica de ICEA* 5 (1986): 50-68. <https://n9.cl/1f388>
6. Álvarez, Roger Forbes. "El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. [Burnout syndrome: symptoms, causes and care measures in the company]. *Éxito empresarial* 160 (2011): 1-4. <https://n9.cl/dht2>
7. Dávila FA, Nevado N. Validación de Burnout screening inventory en personal de formación del área de la salud. [Validation of the Burnout screening inventory in training personnel in the health area]. *Educación Médica*. Octubre de 2016 ;17(4):158-63. <https://n9.cl/hppyd>
8. González-Corominas, Ana. "Efectos de la acupuntura sobre el estrés y la ansiedad. Una revisión sistemática. [Effects of acupuncture on stress and anxiety. A systematic review.]. (2015). <https://n9.cl/1par6>
9. Vélez, Valeria Arango, and Liliana Patricia Montoya Vélez. Medicina Integrativa: efectos de la acupuntura y su aplicación clínica en la medicina convencional. [Integrative Medicine: effects of acupuncture and its clinical application in conventional medicine.]. *CES Medicina* 29.2 (2015): 294-294. <https://n9.cl/rcspa>
10. Sussmann D. Acupuntura Teórica Práctica. [Practical Theoretical Acupuncture]. 1st ed. Buenos Aires: Kier; 2005. <https://n9.cl/8t26v>

Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. **SALUD Y VIDA**
Volumen 6. Número 3. Año 6. Edición Especial . 2022
Hecho el depósito de Ley: FA2016000010
ISSN: 2610-8038
FUNDACIÓN KOINONIA (F.K).
Santa Ana de Coro, Venezuela.

Freddy Josue Barragan-Zurita; Bryan Stalin Proaño-Castellano; Marcos Andrés Romero-Mejías;
Alberto Sánchez-Garrido

2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).