

Veterinarios al límite: la creciente crisis de salud mental en la profesión

EL ESTRÉS Y EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL SON CADA VEZ MÁS FRECUENTES ENTRE LOS VETERINARIOS. EN ESPAÑA, CASI EL 90 % DE LOS PROFESIONALES SUFRE O HA SUFRIDO 'BURNOUT', Y UN GRAN PORCENTAJE EXPERIMENTA AGOTAMIENTO FÍSICO Y MENTAL. LA SOBRECARGA EMOCIONAL POR LA EXPOSICIÓN CONSTANTE AL SUFRIMIENTO ANIMAL ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS.

En la profesión veterinaria, la vocación es fundamental, pero la realidad laboral de muchos veterinarios está cada vez más marcada por altos niveles de fatiga emocional y agotamiento profesional. Según el *Survey of the Veterinary Profession in Europe 2023*, más del 90 % de los veterinarios europeos afirma sentir estrés de manera constante. Este dato resalta una tendencia alarmante en una profesión que, aunque es fundamental para la salud de los animales, enfrenta un desgaste significativo entre sus profesionales.

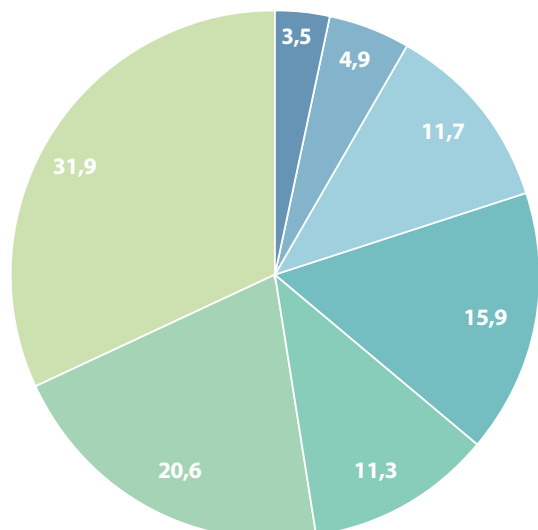
En España, otro estudio realizado por VetBonds reveló altos índices de estrés y agotamiento emocional de los veterinarios, con un 90 % mostrando indicadores de estrés laboral y un 78 % experimentando estrés traumático secundario debido al sufrimiento de los animales. La investigación destaca la necesidad de apoyar el bienestar emocional de los veterinarios, enfati-





¿CUÁNTAS VECES PIENSA QUE TRABAJA DEMASIADO?

%



- Nunca
- Unas cuantas veces al año
- Una vez por mes
- Unas cuantas veces al mes
- Una vez por semana
- La mayoría de días
- Cada día

Fuente: *Journal of the American Veterinary Medical Association* 261, 5; 10.2460/javma.22.09.0407

zando la importancia de buscar ayuda profesional, mejorar la comunicación con los clientes y adoptar estrategias para manejar el estrés.

El burnout, un síndrome cada vez más frecuente

El *burnout* se caracteriza por una sensación de agotamiento emocional, un distanciamiento mental de las tareas laborales y una pérdida de eficacia personal. Para los veterinarios, este trastorno puede manifestarse de varias formas: desde la fatiga extrema y la falta de motivación, hasta el desarrollo de actitudes cínicas hacia los clientes o la sensación de estar “quemado” emocionalmente por el contacto continuo con el sufrimiento animal.

El estrés laboral en la veterinaria es particularmente intenso debido a factores como la exposición a situaciones difíciles, la toma de decisiones complejas, la comunicación de malas noticias a los dueños de los animales, la responsabilidad de “salvar vidas” y las largas horas de trabajo. Estos



factores son solo algunos de los que contribuyen a una creciente sensación de agotamiento entre los veterinarios, que también lidian con expectativas poco realistas de la sociedad y, en muchos casos, una remuneración económica que no refleja el nivel de responsabilidad y especialización que implica la profesión.

La verdadera cara del estrés en la profesión veterinaria

Este síndrome no es exclusivo de los veterinarios, sino que afecta a muchos profesionales de la salud, como médicos y enfermeros. Uno de los factores que diferencia a la veterinaria de otras profesiones de la salud es la exposición a dilemas éticos. Los veterinarios tienen la compleja tarea de tratar a los animales, sin la protección que brindan sistemas como la sanidad universal para los humanos.

De acuerdo con un informe del 2023 de la Asociación de Veterinarios Especialistas en Pequeños Animales (AVEPA) y la Universidad Autónoma de Barcelona, hasta un 20 % de los veterinarios encuestados mostraron signos sugestivos de depresión. Un 38 % de los profesionales valoraron como “malo o regular” su estado de salud físico, mientras que el 47 % indicaron lo mismo respecto a su salud mental.

La presión de tener que tomar decisiones cruciales con presupuestos limitados y la frustración de no poder ofrecer tratamientos completos, son solo algunas de las tensiones que enfrentan en su día a día. Por otra parte, la cultura de entrega vocacional impulsa a los veterinarios, pero también los lleva a poner las necesidades de los animales y sus dueños por encima de las suyas propias.

Un término específico, fatiga por compasión, describe el agotamiento emocional derivado del contacto con el sufrimiento y la muerte de los pacientes, en este caso, los animales. A esta fatiga se suman las tensiones derivadas de los dilemas éticos, como el trato con animales cuyo tratamiento está condicionado por la capacidad económica de los propietarios, lo que genera una carga emocional y moral para los profesionales.



LAS FACULTADES DE VETERINARIA YA ESTÁN TOMANDO MEDIDAS AL INCLUIR EN SUS PROGRAMAS DE FORMACIÓN HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS Y EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL

psicológicas gratuitas a los profesionales que lo necesiten, reconociendo la importancia de la salud mental en la profesión.

A nivel individual, se recomienda que los veterinarios practiquen técnicas de autocuidado, como hacer ejercicio, mantener una alimentación equilibrada y dedicar tiempo a sus relaciones personales. La creación de redes de apoyo entre veterinarios también juega un papel fundamental, ya que compartir experiencias y estrategias de afrontamiento puede reducir el aislamiento emocional que muchos profesionales sienten.

Un estudio realizado por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) ha validado la versión española de la *Burnout Assessment Tool-Core Symptoms* (BAT-C), una herramienta que permite diagnosticar este problema y proponer soluciones específicas para mejorar la salud mental de los veterinarios. El estudio también identificó cuatro dimensiones clave del *burnout*: agotamiento, distancia mental, deterioro cognitivo y deterioro emocional, lo que permite un diagnóstico más preciso y la implementación de soluciones efectivas.

En busca de un equilibrio entre la vocación y el bienestar

Si bien la demanda de servicios veterinarios continuará creciendo, especialmente en el ámbito de los animales de compañía y las especies exóticas, es fundamental que se implementen políticas que promuevan un entorno de trabajo saludable. Además de la prevención del agotamiento, será necesario fomentar la especialización y la telemedicina, que ofrecen nuevas oportunidades laborales para los veterinarios. Estas áreas mejorarán la calidad de vida laboral y permitirán una mayor flexibilidad y acceso a los servicios veterinarios. Reconocer la importancia de la salud mental, ofrecer herramientas para afrontar el estrés y crear un ambiente de trabajo más equilibrado son pasos esenciales para garantizar un futuro en el que los veterinarios puedan continuar su labor con la pasión y dedicación que la profesión merece, sin comprometer su bienestar emocional y físico. 🐾

Visibilizando el desgaste psicológico en veterinarios

En una encuesta realizada por la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Extremadura en 2023, se observó que el 23 % de los veterinarios españoles sufrían *burnout*, con una mayor prevalencia en aquellos dedicados a la atención de animales pequeños. Específicamente, un 75,3 % de los veterinarios de pequeños animales informaron síntomas de agotamiento, mientras que solo el 24,6 % de los veterinarios dedicados a grandes animales experimentaron lo mismo. Las mujeres veterinarias fueron las más afectadas, con un 66,1 % de ellas reportando síntomas de agotamiento emocional, frente al 33,8 % de los hombres.

Este fenómeno no es aislado ni exclusivo de España, ya que se está produciendo un incremento en los casos de *burnout* y fatiga por compasión en países como Reino Unido o Estados Unidos, donde se ha llegado a señalar incluso una alarmante tasa de suicidios entre veterinarios debido al agotamiento extremo y los problemas de salud mental derivados de la profesión. En este contexto, países como el Reino Unido han implementado campañas de sensibilización y medidas de apoyo psicológico para los profesionales veterinarios, algo que empieza a visibilizarse también en España.

Cómo prevenir y tratar el agotamiento

La clave está en la promoción de la salud mental dentro de la profesión veterinaria. Algunas de las estrategias incluyen la creación de espacios de comunicación y apoyo dentro de los equipos de trabajo, la incorporación de formación específica en gestión emocional y comunicación en los planes de estudio, y la implementación de programas de bienestar y asistencia psicológica para los profesionales.

Las facultades de veterinaria ya están tomando medidas al incluir en sus programas de formación herramientas para gestionar el estrés y el agotamiento emocional. Asimismo, colegios y asociaciones veterinarias, como el Colegio de Veterinarios de Valencia, han comenzado a ofrecer consultas