

Editorial

Cuidar a quienes cuidan: bienestar, salud mental y sostenibilidad de la profesión enfermera

La enfermería constituye uno de los pilares esenciales de cualquier sistema sanitario. Su presencia continuada junto al paciente, su capacidad para integrar conocimientos técnicos y relacionales, y su papel en la coordinación, la educación para la salud y la vigilancia clínica la sitúan en una posición estratégica dentro de la atención contemporánea. Sin embargo, esa centralidad no siempre se ha traducido en un reconocimiento suficiente de las condiciones reales en las que se ejerce el cuidado. Durante años, el debate profesional se ha centrado en la calidad asistencial, la seguridad del paciente, la innovación clínica o la evidencia científica. Todo ello resulta imprescindible, pero existe una cuestión que ya no puede seguir ocupando un lugar secundario: la necesidad de cuidar a quienes cuidan.

Hablar del bienestar de las enfermeras no supone desplazar el foco del paciente, sino comprender que la calidad del cuidado depende también de la salud física, emocional y moral de quienes lo proporcionan. La profesión enfermera ha sostenido históricamente una enorme carga asistencial, frecuentemente acompañada de alta exigencia emocional, presión organizativa, plantillas insuficientes, turnicidad compleja y exposición constante al sufrimiento, la incertidumbre y la toma de decisiones en contextos clínicos difíciles. A ello se suma, en no pocos entornos, una escasa participación en los espacios estratégicos donde se diseñan políticas, se distribuyen recursos o se establecen prioridades institucionales. El resultado es un escenario en el que el compromiso profesional convive, demasiadas veces, con el agotamiento persistente.

La fatiga emocional, el burnout, el estrés crónico y el denominado sufrimiento moral no son conceptos abstractos ni modas terminológicas. Son realidades que afectan de forma tangible a miles de profesionales y que tienen consecuencias personales, organizativas y asistenciales. Cuando una enfermera trabaja de forma continuada en condiciones de sobrecarga, cuando percibe que no dispone del tiempo necesario para ofrecer el cuidado que considera adecuado, o cuando debe normalizar la presión constante como si fuera parte inevitable del oficio, el sistema no solo compromete su bienestar, también compromete su propia sostenibilidad. Ningún modelo sanitario puede aspirar a ser excelente si se apoya en profesionales exhaustos.

Durante la pandemia esta realidad se hizo especialmente visible, pero sería un error interpretarla como una anomalía ya superada. La crisis sanitaria actuó como amplificador de problemas estructurales previos, no como única causa de los mismos. Tras aquel periodo, lejos de cerrarse el debate, ha quedado más claro que nunca que la resiliencia del sistema depende de la resiliencia de sus profesionales, y que esta no puede entenderse como una responsabilidad individual desligada de las condiciones de trabajo. No basta con pedir adaptación, vocación o fortaleza personal. Resulta necesario revisar de manera crítica las estructuras que generan desgaste y dificultan la permanencia en la profesión.

La sostenibilidad de la enfermería debe abordarse como una prioridad estratégica. Esto implica reconocer que la escasez de personal, la rotación elevada, la precariedad contractual, la limitada conciliación, la escasa autonomía en algunos contextos y la insuficiente valoración social del cuidado forman parte de un mismo problema. También implica asumir que retener talento no depende solo de incorporar nuevos profesionales, sino de crear entornos donde sea posible desarrollar una carrera larga, segura, intelectualmente estimulante

Autor para correspondencia: Isabel Rosa Galera Pérez

Correo electrónico: tendenciasdeenfermeria@sociedadcientificasanitaria.org

Link artículo: <https://doi.org/10.56533/EEMZ2162>

DOI: 10.56533/EEMZ2162

y emocionalmente sostenible. Formar enfermeras y perderlas después por desgaste, desmotivación o falta de expectativas constituye un fracaso institucional que los sistemas sanitarios ya no pueden permitirse.

En este contexto, el bienestar profesional no debe reducirse a intervenciones aisladas o simbólicas. No se protege la salud mental de las plantillas únicamente con talleres puntuales de manejo del estrés, campañas bienintencionadas o mensajes de reconocimiento en fechas señaladas. Esas acciones pueden resultar útiles, pero son insuficientes si no van acompañadas de medidas estructurales. El bienestar exige ratios seguras, liderazgo cercano y competente, estabilidad laboral, espacios reales de participación, apoyo tras eventos adversos, cultura organizativa respetuosa y políticas que favorezcan el descanso, la formación y la conciliación. Exige, además, comprender que el cuidado emocional del profesional no es un beneficio accesorio, sino una condición para la práctica clínica segura y humanizada.

La enfermería necesita también un marco cultural que abandone definitivamente la idealización del sacrificio como atributo profesional. La vocación no puede utilizarse como argumento para tolerar lo intolerable. El compromiso ético con el paciente no debe convertirse en una coartada para invisibilizar el cansancio, normalizar la sobrecarga o culpabilizar a quien expresa malestar. Cuidar bien no significa cuidarse menos. Al contrario, una profesión fuerte es aquella que puede defender simultáneamente la dignidad de los pacientes y la dignidad de sus profesionales.

Este debate interpela a gestores, responsables políticos, instituciones académicas, colegios profesionales, sociedades científicas y equipos directivos. La respuesta no puede recaer solo en las enfermeras, porque el problema desborda la esfera individual. Se requiere una visión de sistema capaz de traducir el reconocimiento discursivo en decisiones concretas. Invertir en enfermería no es únicamente ampliar plantillas, aunque eso sea decisivo, también es construir entornos clínicos donde el juicio profesional sea escuchado, la experiencia sea aprovechada y el desgaste no se convierta en el precio silencioso del cuidado.

La profesión enfermera ha demostrado, una y otra vez, competencia, capacidad de adaptación y una enorme responsabilidad social. Precisamente por ello, ha llegado el momento de situar su bienestar en el centro del debate científico, asistencial y político. Cuidar a quienes cuidan no es una consigna emotiva, es una exigencia ética, organizativa y sanitaria. De esa decisión depende no solo el futuro de la profesión, sino también la solidez de los cuidados que toda sociedad necesita.

Isabel Rosa Galera Pérez

Directora