

<https://doi.org/10.24245/dermatolrevmex.v69i6.10833>

Cuidar a quienes cuidan: bienestar y futuro del ejercicio médico en las instituciones públicas

Caring for those who care: Well-being and future of medical practice in public institutions.

El sistema de salud en México vive un momento de cambio que interpela directamente a la comunidad médica. Más allá de los retos materiales o administrativos, existe una realidad que no puede seguir ignorándose: el bienestar de los médicos especialistas –entre ellos los dermatólogos– es el pilar sobre el que descansa la calidad, la ética y la sostenibilidad del servicio público de salud.

Hoy, más que nunca, hablar de salud implica también hablar de la salud de quienes la ejercen.

Un llamado a fortalecer el bienestar profesional

Los médicos especialistas representan la base técnica y humana del sistema sanitario. Sin embargo, la creciente sobrecarga de pacientes, la falta de recursos y la inestabilidad laboral han generado una sensación de desgaste que tras-

ciende lo físico: se trata de una fatiga emocional y vocacional que pone en riesgo el equilibrio entre el servicio y la salud personal.

Aun así, este desafío abre una oportunidad: reconstruir una cultura institucional que ponga en el centro la salud integral del médico, promoviendo espacios de trabajo más humanos, sostenibles y motivadores.

El bienestar médico como estrategia de calidad y permanencia

Cuidar el bienestar de los profesionales de la salud no es un lujo, es una estrategia de calidad y retención del talento. La evidencia internacional muestra que los programas que integran bienestar, desarrollo y reconocimiento reducen el agotamiento, fortalecen la satisfacción laboral y mejoran la atención al paciente.

En este sentido, las instituciones públicas pueden impulsar transformaciones reales mediante:

- Programas de salud mental y autocuidado profesional, que incluyan apoyo psicológico, grupos de reflexión médica y talleres de manejo del estrés.
- Planes de desarrollo y reconocimiento profesional, que visibilicen el mérito, la trayectoria y el impacto de los especialistas.
- Ambientes de trabajo saludables y colaborativos, donde la comunicación, la empatía y el respeto sean parte de la práctica diaria.
- Equilibrio vida-trabajo, facilitando tiempos adecuados para la familia, el descanso y la formación continua.
- Espacios de innovación médica, donde los dermatólogos y otros especialistas puedan compartir experiencias, generar investigación y fortalecer la práctica clínica pública.

Estas acciones crean un círculo virtuoso: médicos más saludables y motivados ofrecen una atención más humana y efectiva.

Dermatología y bienestar: una especialidad que también cura desde el ejemplo

La dermatología, por su naturaleza clínica y su cercanía con la calidad de vida del paciente, puede ser una de las especialidades precursoras en incorporar la cultura del bienestar médico.

Un dermatólogo con equilibrio emocional y físico no sólo atiende mejor, sino que también inspira hábitos saludables, promueve la prevención y refuerza la relación médico-paciente.

Convertirse en promotores del bienestar dentro de la propia comunidad médica es una forma de liderazgo silencioso, pero poderoso.

Construir juntos un sistema más humano

El reto de fortalecer el sistema de salud pública no se resuelve con medidas aisladas. Requiere un compromiso compartido entre autoridades, instituciones, sociedades médicas y los propios profesionales.

El cambio empieza con reconocer que el bienestar del personal médico es una inversión social, no un costo.

Un sistema que escucha, apoya y reconoce a sus médicos no sólo mejora su funcionamiento, sino que recupera su sentido más profundo: cuidar vidas desde la empatía y la dignidad.

CONCLUSIÓN

La comunidad médica mexicana –y sobre todo los especialistas que sostienen la atención pública– tiene ante sí la oportunidad de liderar un cambio cultural en salud.

Un cambio donde el bienestar, la colaboración y el reconocimiento sean tan importantes como la ciencia y la técnica.

Cuidar al médico no es sólo una cuestión laboral, es la base para un sistema de salud más humano, equitativo y sostenible.

Porque cuando los médicos están bien, el país también está sano.

Dra. Ana Laura Ramírez Terán
analaudermagea@gmail.com