

NOTA DE PRENSA

---

## 1 de cada 4 médicos de Familia podría sufrir síndrome de desgaste profesional o 'burnout'

- **Diferentes intervenciones del Congreso han puesto el foco en la ansiedad, la depresión y el burnout en la práctica clínica diaria, tanto en los pacientes atendidos en consulta como en los propios profesionales sanitarios**
- **Los trastornos de ansiedad son los más frecuentes en las consultas de familia, con elevada comorbilidad con la depresión (hasta el 90%)**
- **Las consultas de medicina de Familia son escenarios privilegiados para identificar de forma temprana estos problemas y ofrecer un abordaje integral**

**Granada, 12 de octubre de 2025.-** Hasta un 25% de los médicos de Familia podría sufrir el síndrome de desgaste profesional conocido con el nombre de 'burnout', caracterizado por elevados niveles de cansancio emocional y despersonalización, con el consiguiente impacto en la calidad asistencial y en la seguridad del paciente que ello conlleva. Así se ha puesto de relieve durante el 47º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), donde la salud mental ha sido uno de los principales ejes de debate.

En una mesa moderada por la **Dra. Laura Araujo Márquez**, coordinadora del Grupo de Trabajo de Salud Mental, diferentes especialistas en Medicina de Familia y Psiquiatría han contribuido a visibilizar la magnitud del impacto de la depresión, la ansiedad y el burnout en Atención Primaria, con mensajes prácticos para la prevención, la promoción de la resiliencia y la humanización de la asistencia. El objetivo común fue sensibilizar a gestores y profesionales y proponer soluciones realistas desde Atención Primaria.

### **El burnout: un problema sistémico, no individual**

En palabras de la **Dra. Eva Trillo**, "el burnout no es una debilidad individual, sino la consecuencia directa de un sistema sanitario tensionado", ha subrayado. Entre los principales factores de riesgo destacan la sobrecarga asistencial, la excesiva burocracia, la precariedad laboral o la falta de autonomía, lo que repercute no solo en la salud del profesional, sino también en la seguridad del paciente. "Es imprescindible reconocer el problema institucionalmente e implementar estrategias organizativas que ayuden a reducirlo", destacó.

### **Depresión y ansiedad: diagnóstico temprano y abordaje integral**

Por su parte, el **Dr. Luis Gutiérrez-Rojas** centró su intervención en la diferenciación, diagnóstico y manejo de la depresión y la ansiedad, dos trastornos de elevada prevalencia que a menudo se solapan en la consulta de Atención Primaria.

El ponente recalcó la necesidad de mejorar la detección precoz, ya que los síntomas suelen manifestarse con quejas somáticas o hiperfrecuentación. Destacó que la ansiedad puede oscilar entre manifestaciones adaptativas y cuadros patológicos como el trastorno de pánico o el trastorno de ansiedad generalizada, y que la comorbilidad con la depresión es muy alta.

El abordaje, insistió, debe ser integral y personalizado, combinando psicoterapia, promoción de estilos de vida saludables y farmacoterapia cuando sea necesaria. Como mensaje final, el Dr. Gutiérrez-Rojas apeló a fomentar la empatía, la gratitud y el autocuidado entre los profesionales, pilares esenciales para prevenir el burnout y mantener la calidad asistencial.

### **Uso racional de benzodiacepinas: prudencia y alternativas**

Los trastornos de ansiedad son los más frecuentes en Atención Primaria y presentan una comorbilidad con la depresión de hasta el 85-90%, lo que complica su diagnóstico y manejo. El **Dr. Pedro Iborra**, psiquiatra coordinador del Hospital de Día para Trastornos de la Personalidad del centro Terapéutico Espiral de Alicante, advirtió que las benzodiacepinas deben utilizarse solo de forma puntual y a corto plazo, ya que conllevan riesgos importantes como la dependencia, el síndrome de abstinencia, la sedación o la medicalización excesiva. Este especialista recomendó un abordaje terapéutico multimodal, que combine la psicoterapia, la farmacoterapia racional y las estrategias de apoyo psicosocial, poniendo siempre el acento en la educación del paciente y el seguimiento continuado.

### **Ansiedad, depresión y burnout: las tres caras de la salud mental**

Más allá del burnout, la salud mental de los pacientes también preocupa en Atención Primaria. Según el último [Informe Anual del Sistema Nacional de Salud](#), el 34% de la población padece algún problema de salud mental, afección que supera el 40% en la población de más de 50 y el 50% en los de mayores de 85. Los trastornos de ansiedad son los más frecuentes en las consultas de familia, con elevada comorbilidad con depresión (hasta el 90%). Su diagnóstico, sin embargo, no siempre es sencillo, ya que a menudo se presentan con síntomas somáticos o en pacientes con enfermedades crónicas.

En este sentido, los especialistas destacaron que las consultas de Medicina de Familia y Comunitaria son escenarios privilegiados para identificar de forma temprana estos problemas y ofrecer un abordaje integral, que combine psicoterapia, farmacoterapia y medidas de apoyo. Uno de los mensajes más repetidos fue la necesidad de limitar el uso de benzodiacepinas a periodos puntuales y fomentar estrategias de autocuidado y hábitos de vida saludables.

### **Sobre SEMERGEN**

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) es la sociedad científica pionera en el ámbito de la Atención Primaria en España. Fundada en 1973, ha ido evolucionando hasta consolidarse como la sociedad de referencia para los especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria (MFyC). Comprometida con el presente y el futuro de la Atención Primaria, SEMERGEN trabaja por el desarrollo profesional y científico de los médicos de Familia, promoviendo la formación continuada, el impulso a la investigación y la excelencia asistencial, con el objetivo de garantizar una atención sanitaria de calidad y cercana a la ciudadanía.

#### **Para más información:**

Ángela Rubio. Tel. 676 800 594

Guillermo Gracia. Tel. 619 830 887

Paula Agut. T&C. Tel. 644 922 064

Cristina Langa. T&C. Tel. 687 343 438

[www.semergen.es/congresonacional/](http://www.semergen.es/congresonacional/)

#SEMERGEN25 @SEMERGENap