



Lucha contra los prejuicios implícitos en la atención de salud

Consejos para alzar la voz contra la discriminación en el entorno médico



Por Kirsten Weir

El recepcionista te pide dos documentos de identidad, pero la persona blanca que tienes delante no necesita ningún documento para identificarse.

Una enfermera que utiliza un tono de voz condescendiente: "todos son iguales".

Un médico que no te escucha: Acabas de decirle al médico que tienes problemas de rodilla y te ha recomendado que camines 30 minutos todos los días.

¿Tienen un mal día o se trata de un prejuicio implícito?

El sesgo implícito es una actitud o creencia basada en estereotipos sobre un grupo concreto. La gente no es consciente de esos prejuicios; se producen de forma automática e inconsciente. Sin embargo, afectan a

las decisiones y comportamientos de una persona. Estos prejuicios también pueden afectar a las interacciones entre personas en entornos médicos, como hospitales o centros de diálisis. Los prejuicios implícitos suelen manifestarse en forma de microagresiones, afirma Olufunke Awosogba, doctora y psicóloga del Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas. "No se trata de formas claras y evidentes de

discriminación, sino más bien de golpes sutiles”, afirmó.

Recibir un flujo constante de esos golpes puede pasar factura. Cuando una persona se encuentra con un prejuicio implícito, a menudo tiene que pararse a pensar: ¿Era la intención de esa persona decir lo que dijo? ¿Estaban siendo groseros o estoy exagerando? “Es una carga mental para la gente evaluar estas situaciones no tan obvias. De hecho, puede ser una carga mayor que sufrir prejuicios”, afirma Awosogba.

Además de causar estrés y angustia, los prejuicios implícitos pueden empeorar la salud. Pero si aprendes a reconocer y abordar esta forma solapada de discriminación, podrás defenderte a ti mismo y a los seres queridos a los que cuidas.

Los prejuicios implícitos perjudican la salud

Por desgracia, todo el mundo tiene prejuicios implícitos. Muchos grupos diferentes pueden ser objeto de prejuicios implícitos, como los grupos raciales o étnicos, los adultos mayores, las personas con trastornos por consumo de sustancias o problemas de salud mental, las personas con obesidad, los miembros de la comunidad LGBTQ, las personas con bajos ingresos o escasa educación formal y las personas con discapacidad.

Los prejuicios implícitos afectan el trato que reciben las personas en los entornos médicos. Las investigaciones han revelado, por ejemplo, que los profesionales de salud blancos suelen mostrar prejuicios implícitos contra los pacientes negros, hispanos y de otras razas. Otros estudios demuestran que los prejuicios contra las personas obesas o con sobrepeso pueden dar lugar a discriminación médica.

Los prejuicios implícitos pueden afectar directamente a la atención médica. Un estudio, por ejemplo, reveló que los estudiantes de medicina blancos creían que los pacientes negros sentían menos dolor y, por tanto, necesitaban menos analgésicos que los blancos, una falsa creencia que podría provocar más molestias a los pacientes negros. Las investigaciones también demuestran que los prejuicios implícitos entre los profesionales de la medicina conducen a una comunicación más deficiente, menos empatía y diferencias en los tratamientos que recomiendan.

Los médicos que obtienen puntuaciones altas en las pruebas para evaluar su

sesgo implícito son más propensos a dominar las conversaciones y a pasar menos tiempo con los pacientes. Como resultado, sus pacientes confían menos en ellos y tienen más problemas para recordar lo que les dijo el médico. Esto puede llevar a confusión sobre su atención y lo que deben hacer para mantenerse sanos. Además, las personas expuestas a repetidas discriminaciones pueden aplazar las visitas a sus proveedores o evitar por completo la atención de salud, lo que puede ser especialmente problemático para los pacientes con enfermedades o insuficiencia renales.

Cómo sortear la discriminación

Puede ser difícil enfrentarse a la discriminación. Sin embargo, hay buenas razones para oponerse a los prejuicios. He aquí algunas herramientas que puedes utilizar para asegurarte de que se te respeta como persona y como paciente.

1. Piénsalo bien: Antes de reunirte con tu equipo de salud, tómate tu tiempo para pensar en lo que te gustaría que ocurriera. Por ejemplo, ¿te gustaría

conocer todos los antecedentes de tu enfermedad? ¿O sólo quieres conocer los siguientes pasos? ¿Sería útil grabar la conversación para poder volver a escuchar las indicaciones del médico en casa? ¿O prefieres un resumen impreso para leerlo más tarde?

2. Marca la pauta: Una vez que sepas lo que quieres de tu equipo de salud, sé proactivo a la hora de pedirlo. Esto puede ser especialmente útil cuando se conoce a un médico por primera vez. “Haz saber a tu proveedor qué tipo de paciente eres y qué necesitas para que la relación sea fructífera”, afirma Awosogba.

3. Abordar las preocupaciones: Si sientes que tu equipo de salud no te apoya, tu salud puede resentirse. Es importante hablar claro. “Podrías empezar tu próxima visita diciendo: “Para mí es importante tener una buena relación con quienes me atienden. ¿Necesitas algo de mí que te ayude a ayudarme?”. sugirió Awosogba.

4. Hacer peticiones: Las personas con enfermedad renal crónica suelen acudir a muchas enfermeras o auxiliares médicos diferentes para hac-



erse pruebas y recibir tratamientos. Puede ser agotador empezar de cero cada vez. Si hay un proveedor con el que te sientes a gusto, pregúntale si puedes quedarte con él regularmente. Puede que no siempre sea posible, pero vale la pena intentarlo.

5. **Elige tus batallas:** Enfrentarse a microagresiones una y otra vez puede ser agotador. A veces, puedes decidir que no merece la pena el esfuerzo de rechazar o llamar la atención a alguien. Si no tienes el ancho de banda necesario para afrontar una situación determinada en un día concreto, no te sientas culpable por dejarla atrás. Pero si una interacción sigue pesando en tu mente, considera lo que necesitas para seguir adelante. ¿Te ayudaría comentarlo con tu proveedor o con un ser querido? ¿Puedes ver a otro médico de la consulta?
6. **Busca apoyo:** Una de las partes más complicadas de las microagresiones

es que no siempre son evidentes. Hablar con amigos y familiares puede ayudarte a dar sentido a una interacción problemática. Y hablar con otras personas que hayan vivido experiencias similares puede ayudarte a sentirte mejor.

Por encima de todo, es importante que pacientes y cuidadores confíen en sus experiencias. “Si conseguimos que hablar sea la norma, los pacientes tendrán más poder y mejorará la cultura de nuestro sistema de salud”, afirmó Awosogba. “Tú eres el conductor de tus cuidados, y es importante que se oiga tu voz”.

Este artículo ha sido elaborado conjuntamente por la American Psychological Association (APA) y el Dialysis Patient Citizens Education Center como parte de una asociación para educar a los pacientes de diálisis y a sus familias, sobre los aspectos psicológicos y emocionales de la gestión de la enfermedad renal.

Los prejuicios se quedan en la puerta: Consejos para el personal de salud

Los prejuicios implícitos son universales, pero hay medidas que puedes tomar para mantenerlos bajo control:

1. Conoce a las personas como individuos. Haz preguntas y encuentra formas de conectar. Cuando te das cuenta de lo que tienes en común, es menos probable que metas a la gente en un grupo “distinto” al tuyo.
2. Cuando empieces a pensar en términos de estereotipos, detente y piensa en un contraejemplo. Si asumes que una persona mayor es olvidadiza, por ejemplo, piensa en una persona mayor que conozcas y que tenga una memoria y una capacidad de razonamiento excelentes.
3. Ponte en el lugar del paciente. ¿Tienen que hacer frente a situaciones estresantes que podrían impedirles seguir las recomendaciones del tratamiento? Considera sus circunstancias, no su identidad.
4. Planifica con antelación. Piensa cuándo es más probable que te influya el sesgo implícito. ¿Cuándo tienes prisa por hacer las cosas? ¿Cuándo los pacientes tienen un aspecto diferente al tuyo? A continuación, elabora un plan para esas situaciones. Por ejemplo: Cuando me reúno con un paciente de otra raza, le hago una pregunta sobre sus intereses antes de hablar de detalles médicos.

La atención de salud es un deporte de equipo. Si dedicas tiempo a relacionarte con tus pacientes, tendrás más éxito en el trabajo conjunto para mejorar su salud y bienestar. Tanto proveedores como pacientes salen ganando. Para más información, visita el sitio web de recursos sobre prejuicios implícitos, creado por la Asociación Americana de Psicología.

