



## **PREVALENCIA DE ESTRÉS, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD, EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE 1º A 4º AÑO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL LITORAL**

**Bertoli, Camila**

*Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional del Litoral*

*Director: Manni, Diego Carlos.*

*Codirector: Oreggioni, Daniela.*

Palabras claves: Estrés, depresión, ansiedad, estudiantes de medicina.

### **INTRODUCCION**

En los últimos años, los problemas de salud mental han cobrado gran importancia desde el punto de vista de la salud pública dado al aumento en su incidencia y prevalencia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) actualmente, cerca de 450 millones de personas están afectadas por un trastorno mental o de la conducta; y probablemente este número aumentará con el envejecimiento de las poblaciones y como resultado de conflictos sociales.

En el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés (Berrio García N, Mazo Zea R. 2012). Por otro lado, entre los trastornos mentales en América Latina y el Caribe, la depresión es la más común, seguida por los trastornos de ansiedad (OMS, 2004).

Frecuentemente los conceptos de depresión, ansiedad y estrés se prestan a confusión debido al uso que se hace de ellos para señalar situaciones diferentes.

Lovibond&Lovibond (1995) definieron la depresión como un trastorno compuesto por síntomas típicamente asociados con estados de ánimo desagradables o molestos (como la tristeza, desesperanza, autodepreciación e inutilidad). Este síndrome es caracterizado principalmente por una pérdida de la autoestima y el incentivo, asociada a una baja probabilidad de lograr las metas vitales significativas para la persona, entre otros. Asimismo, la ansiedad fue descrita en torno a los síntomas físicos de excitación, ataques de pánico, tensión muscular y miedo, destacando los vínculos entre un estado prolongado de ansiedad y una respuesta aguda de miedo. Por último, el estrés fue explicado como cierta tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente, con un bajo umbral para ser perturbado o frustrado.

Según diversos autores, el estrés tiene un rol importante en el desencadenamiento y evolución de los trastornos mentales, particularmente los trastornos por estrés posttraumático, trastornos por ansiedad y depresión. (Agid O, Kohn Y, Lerer B. 2000; Paykel ES. 2001)

La transición de la escuela secundaria a la universidad ha sido asociada a alteraciones en el apetito, problemas en la concentración y depresión. Las presiones académicas para aprobar una asignatura, el volumen de material que deben estudiar, las distintas evaluaciones y el manejo del tiempo, constituyen una fuente significativa de estrés para los estudiantes (Beiter 2015). Es importante considerar que otros aspectos de la vida, además de los académicos pueden causar estrés, ansiedad y depresión.

Maldonado y col. proponen que altos niveles de estrés modifican el sistema de respuestas a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Por otro lado, la depresión impacta negativamente en el desempeño psicosocial e incrementa el riesgo de otros trastornos mentales. (Román Mella, F., Vinet, E., y Alarcón Muñoz, A. 2014) Se plantea que ambas alteraciones, estrés y ansiedad, influirían de forma negativa en el rendimiento académico.

Varias investigaciones demostraron que los adultos jóvenes con síntomas depresivos tienen mayor riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares. Los estudiantes universitarios se enfrentan a mayores niveles de enfermedades mentales que el resto del grupo etario, debido a su mayor exposición a comportamientos poco saludables y riesgo de trastornos psiquiátricos (Piumatti G. 2018)

## OBJETIVOS

Considerando que los trastornos de estrés, ansiedad y depresión tienen en los jóvenes un impacto negativo afectando su desempeño general y predisponiéndolos para otros trastornos de salud mental, el objetivo de la investigación fue determinar la prevalencia de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes que cursaban primero a cuarto año de la carrera de Medicina durante 2018 en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Litoral.

## METODOLOGIA

Se realizó un estudio analítico, de corte transversal en estudiantes de primero a cuarto año de la carrera de Medicina, de la Facultad de Ciencias Médicas, de la Universidad Nacional del Litoral (18-22 años) durante el período septiembre-diciembre de 2018. De los 1185 alumnos encuestados, 726 estudiantes completaron la encuesta y 459 no la contestaron, Todos los estudiantes fueron informados sobre los objetivos del estudio y firmaron un consentimiento.

### Instrumentos

Para la evaluación del estrés se utilizó la versión abreviada de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Esta consta de 21 preguntas (7 preguntas relacionadas con el estrés, 7 con la ansiedad y 7 con la depresión) y utiliza una escala Likert de 4 puntos de frecuencia o severidad en relación con el grado de estrés experimentado por los participantes durante la semana previa. El punto 0 de la escala significa que el participante no se sintió identificado para esa pregunta, mientras que el punto 3 indica que esa situación, aplica mucho o casi siempre a su persona. El score de cada nivel se calcula por la suma de los 7 ítems que evalúan cada estado. Luego se comparan con las líneas de corte y se clasifican en: leve, normal, moderado, severo y muy severo.

El DASS-21 tiene como ventajas el ser un instrumento de autorreporte, breve y fácil de responder y que ha mostrado adecuadas propiedades psicométricas en estudios de validación en adultos de población general, en muestras clínicas, en adolescentes y estudiantes universitarios (Román 2014; Bados 2005; Antúnez 2012).

Los datos se procesaron mediante el programa estadístico SPSS versión 17. Los resultados para las distintas categorías de las variables se expresaron en frecuencia relativa porcentual. Para establecer las diferencias según sexo, se realizó una prueba de hipótesis para la diferencia de proporciones considerando un  $\alpha=0,05$ . Los datos se procesaron mediante el programa estadístico SPSS versión 17.

## RESULTADOS

De los 727 estudiantes evaluados, 68% (n=496) eran mujeres.

En el presente estudio, se observó que el 52,5% del total de estudiantes presentó algún nivel de estrés, con una marcada diferencia según sexo. La prevalencia de estrés severo y muy severo fue significativamente mayor en mujeres que en varones. Además, se encontró que el 42,1% presenta algún nivel de ansiedad, con mayor prevalencia de los niveles severo y muy severo en las mujeres. Adicionalmente, al estudiar los niveles de depresión, se encontró que un 33,6% sufre algún nivel de depresión, siendo mayor en mujeres en los niveles leve, moderado y muy severo. (Tabla 1)

**TABLA 1.** Niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios

		Total%	Femenino%	Masculino%	p-valor
Estrés	Normal	47,5	42,5	58,2	0.000
	Leve	16,5	16,4	16,8	0.853
	Moderado	18,2	20	14,2	0.052
	Severo	13,8	16,2	8,6	0.003
	Muy severo	4	4,9	2,2	0.049
Ansiedad	Normal	57,9	53,6	66,8	0.001
	Leve	16	15,6	16,8	0.645
	Moderado	10,6	11,7	8,2	0.134
	Severo	5,2	6,3	3	0.040
	Muy severo	10,3	12,8	5,2	0.000
Depresión	Normal	66,4	62,8	74,1	0.002
	Leve	13,8	16	9,1	0.006
	Moderado	12,9	19,8	11,2	0.002
	Severo	3,3	3,8	2,2	0.196
	Muy severo	3,6	3,6	3,4	0.910

En jóvenes universitarios chilenos también se ha detectado una alta prevalencia de trastornos emocionales que ha aumentado con el correr de los años (Antunez, 2012). En una universidad australiana se encontró que la mitad de los estudiantes padecen algún nivel de estrés, con una proporción relativamente mayor de mujeres (Papier, 2015). El estudio de Beiter 2015 realizado en una universidad de Norteamérica, informó una menor prevalencia de estudiantes con estrés (38%) en relación al presente estudio, pero similares niveles de ansiedad y depresión.

Estos resultados podrían utilizarse como disparador para tomar medidas de prevención; ya que es primordial en los estudiantes universitarios, sobre todo si se considera la vulnerabilidad para desarrollar trastornos emocionales que presentan. Son necesarios programas que potencien las fortalezas de los alumnos, especialmente de las mujeres, que muestran ser más proclives al padecimiento de estos trastornos. De esta manera se podrían disminuir los posibles efectos adversos que tendrían el estrés, la ansiedad y la depresión en los estudiantes; ya que perjudica tanto la salud como el rendimiento académico.

*“Invertir en salud mental ahora puede generar enormes beneficios en términos de reducción de la discapacidad y la prevención de muertes prematuras. Estas prioridades son harto sabidas y los proyectos y actividades que se requieren son claros y posibles. Es ahora nuestra responsabilidad de tornar estas posibilidades en realidad.” (OMS 2004)*

## BIBLIOGRAFIA BASICA

Agid O, Kohn Y, Lerer B. (2000). *Environmental stress and psychiatric illness*. Biomed Pharmacother; 54:135-41

Antúnez, Z., Vinet E. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y Estrés (DASS – 21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55.

Bados, A., Solanas, A., y Andrés, R. (2005). Psychometric properties of the Spanish version of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS). *Psicothema*, 17(4): 679-683.

Beiter R., Nash R., McCrady M., Rhoades D., Linscomb M., Clarahan M., Sammut S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173: 90-96.

Berrio García N, Mazo Zea R. (2012). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*(2):55-82.

Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995a). The structure of negative emotional states: comparison of the depression, anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335 – 343.

Maldonado, M. D.; Hidalgo, M. J., y Otero, M. D. (2000): "Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de Enfermería y mejorar el rendimiento académico": *Cuadernos de Medicina Psicosomática*; 53, pp. 43-57.

Organización Mundial de la Salud (2004) *Invertir en salud mental*. Disponible en: [https://www.who.int/mental\\_health/advocacy/en/spanish\\_final.pdf](https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf)

Papier, K., Ahmed, F., Lee, P., Wiseman, J. (2015). Stress and dietary behavior among first-year university students in Australia: Sex differences. *Nutrition*, 31(2), 324-330.

Paykel ES. (2001). Stress and affective disorders in humans. *Semin Clin Neuropsychiatry*; 6: 4-11

Piumatti G. (2018). *Motivation, health-related lifestyles and depression among university students: A longitudinal analysis*. *Psychiatry Research* 260. 412–417

Kastrup MC, Ramos AB. (2007). *Global mental health*. Dan Med Bull.54:42-3.

Román Mella, F., Vinet, E., y Alarcón Muñoz, A. (2014). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): Adaptación y propiedades psicométricas en estudiantes secundarios de temuco. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 23(2), 179-190.