

Johan Alexander Maldonado-Carrasco; Karen Paola Guilcaso-Nieto; Fabricio Steven Morales-Yanzapanta; Iruma Alfonso-González

<https://doi.org/10.35381/s.v.v8i1.3847>

Afecciones causadas por el estrés y ansiedad en estudiantes de medicina

Conditions caused by stress and anxiety in medical students

Johan Alexander Maldonado-Carrasco

joanmc12@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0004-3228-8018>

Karen Paola Guilcaso-Nieto

karengn00@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0003-5410-7743>

Fabricio Steven Morales-Yanzapanta

fabriciomy94@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0009-0006-4642-4644>

Iruma Alfonso González

ua.irumaalfonso@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-6866-4944>

Recibido: 15 de octubre 2023

Revisado: 10 de diciembre 2023

Aprobado: 15 de enero 2024

Publicado: 01 de febrero 2024

Johan Alexander Maldonado-Carrasco; Karen Paola Guilcaso-Nieto; Fabricio Steven Morales-Yanzapanta; Iruma Alfonso-González

RESUMEN

Objetivo: Analizar las afecciones causadas por el estrés y ansiedad en estudiantes de medicina. **Método:** Descriptivo observacional. **Conclusión:** El estrés y la ansiedad son respuestas naturales del cuerpo que se activan en momentos de presión. Estas respuestas son causantes de patologías cuando se presentan con intensidad y en un tiempo prolongado, haciendo que los estudiantes de medicina sean un grupo vulnerable a múltiples afecciones, siendo estos los más expuestos por la presión que naturalmente ejerce la carrera. Provocando en los estudiantes presenten afecciones físicas como la falta de energía, dolores de cabeza, cansancio y rigidez en el cuello, diarrea, deshidratación, dolores de cabeza, y cambios en la constitución física, por aumento o falta de apetito, sumado a un estado deteriorado por la falta de actividad física.

Descriptores: Ansiedad; trastornos de ansiedad; escala de ansiedad ante pruebas. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: To analyze conditions caused by stress and anxiety in medical students. **Method:** Descriptive observational. **Conclusion:** Stress and anxiety are natural responses of the body that are activated in moments of pressure. These responses cause pathologies when they occur with intensity and over a prolonged period of time, making medical students a group vulnerable to multiple affections, being the most exposed due to the pressure that the career naturally exerts. This causes students to present physical affections such as lack of energy, headaches, tiredness and stiffness in the neck, diarrhea, dehydration, headaches, and changes in physical constitution, due to increase or lack of appetite, added to a deteriorated state due to the lack of physical activity.

Descriptors: Anxiety; anxiety disorders; test anxiety scale. (Source: DeCS).

Johan Alexander Maldonado-Carrasco; Karen Paola Guilcaso-Nieto; Fabricio Steven Morales-Yanzapanta; Iruma Alfonso-González

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes de medicina se enfrentan a una enorme exigencia, gran competitividad, presión y frustraciones propias de la carrera, A medida que los estudiantes avanzan en su educación se enfrentan a un mayor grado de dificultad, provocando así una sobrecarga que demanda sacrificios, la mismos que se ven reflejados en altos grados de estrés y ansiedad, mucho mayores a los rangos normales. A esto se suma, los detonantes o causantes de origen personal, junto a los de su entorno, lo que podría explicar una tasa de trastornos de la salud mental superior a la encontrada en la población en general. Causando así, una mayor tasa de afecciones provocadas por estos síntomas y a la persistencia e intensidad de estos.^{1 2 3 4 5}

Por consiguiente, es necesario definir cada uno de estos componentes. El estrés es una reacción natural del cuerpo humano a cualquier tipo de presión tanto física como mental y emocional. Este tiene efectos en el sistema neuronal, provocando cambios químicos con repercusiones en todo el cuerpo, tales como la elevación de la presión arterial, una sobre estimulación cardíaca (aumento de la frecuencia cardíaca) y cambios significativos en la glucosa en sangre. Estos efectos no se limitan a alteraciones físicas, también provocan frustración, enojo, tristeza, incluso frustración. Lo que es de gran importancia ya que, cuando el estrés es intenso y frecuente, produce afecciones físicas y psicológicas por la tensión que este provoca.^{6 7}

La ansiedad se puede presentar en dos respuestas, una hiper alerta continúa y una respuesta de arco reflejo. Estas respuestas se manifiestan en el estado conductual, físico, neurológico y cognitivo de los jóvenes estudiantes. Muy frecuentemente se presentan afecciones autoprovocadas derivadas del estado conductual y cognitivo como por ejemplo el consumo de estimulantes, depresores del SNC y abstinencia de opiáceos³. Ahora bien, desde un punto de vista fisiológico, las afecciones se presentan en modo de respuestas involuntarias de forma anticipada, esto es indicador de un cuadro de ansiedad en donde se presentan síntomas como la taquicardia, preocupación

Johan Alexander Maldonado-Carrasco; Karen Paola Guilcaso-Nieto; Fabricio Steven Morales-Yanzapanta; Iruma Alfonso-González

excesiva, aceleración de la respiración, temor, rigidez muscular, sudoración e inclusive diarrea. Estos síntomas son más recurrentes en los jóvenes con una incidencia recurrente en la etapa académica.^{8 9}

Se tiene por objetivo analizar las afecciones causadas por el estrés y ansiedad en estudiantes de medicina.

MÉTODO

Descriptivo observacional.

La población fue de 28 estudiantes de la carrera de Medicina del Segundo Semestre paralelo "C", de UNIANDES – Ambato, Ecuador.

Se aplicó estadística descriptiva.

RESULTADOS

El 61% de los estudiantes encuestados aceptan que no manejan ni bien ni mal su estrés y ansiedad, con esto podemos deducir que los estudiantes no son conscientes de tener una buena o mala salud en consecuencia a la presión generada por la carrera de medicina, el otro 39% dice manejar moderadamente bien el estrés causado por la carrera de medicina y afirman que son consciente de tener un manejo saludable de esta afección. El 53% de los estudiantes aceptan tener un consumo regular de alcohol, tabaco y otras sustancias con el fin de aliviar su estrés y mejorar su estado de ánimo. Mientras que un 36% afirma que nunca lo ha hecho, es decir, no han recurrido al consumo de ningún tipo de sustancias con el fin de desestresarse, el 11% restante acepta que recurre al uso de estas sustancias con mucha frecuencia.

El 68% de los estudiantes encuestados están parcialmente de acuerdo con la premisa de que la carrera de medicina provoca con mayor frecuencia problemas de salud físicas y psicológicas. Mientras que el otro 32% de los encuestados está totalmente de

Johan Alexander Maldonado-Carrasco; Karen Paola Guilcaso-Nieto; Fabricio Steven Morales-Yanzapanta; Iruma Alfonso-González

acuerdo que la presión causada por la carrera de medicina es la causante de problemas físicos y psicológicos.

El 82% de los estudiantes encuestados dicen sufrir de insomnio, este trastorno sorprendentemente resulta ser el más común entre los estudiantes de medicina y el principal síntoma en evidenciar estrés y ansiedad. El otro 11% dice sufrir de problemas digestivos como efecto de la presión generada por la carrera. Por último, el 7% restante dice presentar aislamiento social debido al estrés y la ansiedad generada por la universidad.

El 28% de los estudiantes encuestados, dice que las afecciones psicológicas más frecuentes que presenta son la deficiencia en su concentración y mala memoria. Mientras que el 18% de los estudiantes agrega que presenta cuadros de depresión y trastornos alimenticios, por último, el 3% dice sufrir de episodios de inseguridad, tristeza, pena, e irritabilidad o ira.

DISCUSIÓN

La presente investigación realizada en estudiantes de medicina de segundo semestre encontró múltiples afecciones comunes causadas por el estrés y la ansiedad, coincidiendo con sintomatologías presentadas en investigaciones realizadas en otras universidades en la carrera de medicina, comprobando un fenómeno común en la afectación de la salud física y mental de los estudiantes provocado por la ansiedad y el estrés en el día a día. En consecuencia, se encontró que el 93% de estudiantes encuestados consideran que el pertenecer a la carrera de medicina aumenta la probabilidad de sufrir afecciones físicas y psicológicas.

Al igual que la investigación realizada en estudiantes de medicina en Perú, se encuentra que la ansiedad y estrés, son factores comunes e incidentes en la presencia de afecciones que pueden derivar en enfermedades crónicas en estudiantes. Se concluye que el estudiante universitario puede presentar el síndrome de burnout, el que

Johan Alexander Maldonado-Carrasco; Karen Paola Guilcaso-Nieto; Fabricio Steven Morales-Yanzapanta; Iruma Alfonso-González

se manifiesta como un desgaste físico y mental significativo, el que se puede prolongar afectando incluso la percepción del estudiante afectando se autoestima. Específicamente el 50 % de estudiantes encuestados manifiesta cansancio y falta de energía ¹⁰.

La falta de sueño es un factor crucial en la sintomatología ya que el 83% de estudiantes manifiesta sufrir de insomnio, afectando su rendimiento académico y vitalidad. La demanda académica sumada a la falta de energía que provoca un mal rendimiento es causante de la depresión, manifestada en un 18% de los estudiantes encuestados. Por lo que influye en todos los ámbitos del estudiante, pero específicamente en la salud y el estado de ánimo, cabe recalcar que la falta de atención o redes de apoyo ante esta enfermedad puede llegar a ser mortal. Se ha registrado un aumento del 43% en el trastorno de ansiedad severa causada por la soledad y la presión de la carrera ¹¹.

Así mismo, la encuesta se comprobó que la gran mayoría de los estudiantes sienten una mayor incidencia en sus episodios de estrés y ansiedad como producto de la presión académica, este punto concuerda con la investigación realizada en estudiantes universitarios en la ciudad de Paraná, en donde redactan como los estudiantes de la carrera de medicina son propensos a una carga progresiva de responsabilidades, volviendo inestable la salud de los estudiantes, entre muchos otros factores, y dando como resultado afecciones de diferente grado ¹².

En consecuencia, la forma más común de aliviar un momento de estrés o ansiedad es mediante el consumo de ciertas sustancias como alcohol o tabaco (como se redacta en los resultados), concordando con los resultados de la presente investigación, ya que los estudiantes buscan un escape de la sensación de presión, angustia, ansiedad y estrés mediante prácticas como el deporte, pero la gran mayoría se inclina por un momento de insensibilidad a la realidad mediante el consumo de sustancias. Las que tienen como consecuencia otra gran rama de afecciones y enfermedades, que tienen un origen en la

Johan Alexander Maldonado-Carrasco; Karen Paola Guilcaso-Nieto; Fabricio Steven Morales-Yanzapanta; Iruma Alfonso-González

ansiedad y estrés que la carrera de medicina provoca y a la que todos los estudiantes están expuestos ^{13 14 15}.

CONCLUSIONES

El estrés y la ansiedad son respuestas naturales del cuerpo que se activan en momentos de presión. Estas respuestas son causantes de patologías cuando se presentan con intensidad y en un tiempo prolongado, haciendo que los estudiantes de medicina sean un grupo vulnerable a múltiples afecciones, siendo estos los más expuestos por la presión que naturalmente ejerce la carrera. Provocando en los estudiantes presenten afecciones físicas como la falta de energía, dolores de cabeza, cansancio y rigidez en el cuello, diarrea, deshidratación, dolores de cabeza, y cambios en la constitución física, por aumento o falta de apetito, sumado a un estado deteriorado por la falta de actividad física.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado.

AGRADECIMIENTO

A todos los actores sociales involucrados en el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS

1. Zisopoulou T, Varvogli L. Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. *Horm Res Paediatr*. 2023;96(1):97-107. <https://doi.org/10.1159/000526946>

Johan Alexander Maldonado-Carrasco; Karen Paola Guilcaso-Nieto; Fabricio Steven Morales-Yanzapanta; Iruma Alfonso-González

2. Mao Y, Zhang N, Liu J, Zhu B, He R, Wang X. A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. *BMC Med Educ.* 2019;19(1):327. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1744-2>
3. McKerrow I, Carney PA, Caretta-Weyer H, Furnari M, Miller Juve A. Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. *Med Educ Online.* 2020;25(1):1709278. <https://doi.org/10.1080/10872981.2019.1709278>
4. Quek TT, Tam WW, Tran BX, et al. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(15):2735. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>
5. Aloufi MA, Jarden RJ, Gerdtz MF, Kapp S. Reducing stress, anxiety and depression in undergraduate nursing students: Systematic review. *Nurse Educ Today.* 2021;102:104877. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104877>
6. Picton A. Work-life balance in medical students: self-care in a culture of self-sacrifice. *BMC Med Educ.* 2021;21(1):8. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02434-5>
7. Li Y, Li G, Liu L, Wu H. Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *J Behav Addict.* 2020;9(3):551-571. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00057>
8. Shao R, He P, Ling B, et al. Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC Psychol.* 2020;8(1):38. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00402-8>
9. Haykal KA, Pereira L, Power A, Fournier K. Medical student wellness assessment beyond anxiety and depression: A scoping review. *PLoS One.* 2022;17(10):e0276894. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276894>
10. Sandoval K., Morote P., Moreno M., Taype A. Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19 [Depression, stress and anxiety in human medicine students of Ayacucho (Peru) in the context of the COVID-19 pandemic]. *Revista Colombiana de Psiquiatría.* 2021;22(4):2-8.

Johan Alexander Maldonado-Carrasco; Karen Paola Guilcaso-Nieto; Fabricio Steven Morales-Yanzapanta; Iruma Alfonso-González

11. Guerrero L., Estrés académico en Estudiantes de Educación Superior Universidad de Talca (Chile) [Academic Stress in Higher Education Students Universidad de Talca (Chile)] [Pregrado]. Chile. Escuela de Tecnología Médica; 2019. <http://dspace.otalca.cl/handle/1950/12244>
12. Kloster G., Perrotta F. Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Paraná [Academic Stress in University Students of the City of Paraná] [Pregrado]. Paraná. Universidad Católica Argentina; 2019. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
13. Nigle J. Soledad como factor asociado a depresión y ansiedad en estudiantes de medicina durante Pandemia del COVID – 19 [Loneliness as a factor associated with depression and anxiety in medical students during COVID Pandemic - 19] [Pregrado]. Trujillo. Universidad Privada Antenor Orrego; 2023. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10794>
14. Fazia T, Bubbico F, Nova A, et al. Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online Mindfulness-Based Intervention: a randomized study. *Sci Rep.* 2023;13(1):8214. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35483-z>
15. Juul MV, Fast AT, Lassen AT, Laugesen S. Anxiety among medical students and junior doctors in Denmark. *Dan Med J.* 2022;69(11):A03220162.