



Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

Carrera de Medicina

Investigación Aplicada y Formulación de Proyectos

**UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DEL FENÓMENO ANSIEDAD ENTRE LOS
ESTUDIANTES DE MEDICINA Y SUS CONSECUENCIAS EN LA VIDA
ACADÉMICA.**

**A SYSTEMATIC REVIEW OF THE ANXIETY PHENOMENON AMONG
MEDICINE STUDENTS AND ITS CONSEQUENCE IN ACADEMIC LIFE.**

Autores: Jahn J, Arean C

Buenos Aires Capital Federal

2020

JAHN, JONATHAN LUIZ

UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DEL FENÓMENO ANSIEDAD ENTRE LOS
ESTUDIANTES DE MEDICINA Y SU CONSECUENCIA EN LA VIDA
ACADÉMICA

A SYSTEMATIC REVIEW OF THE ANXIETY PHENOMENON AMONG
MEDICINE STUDENTS AND ITS CONSEQUENCE IN ACADEMIC LIFE

Resumen

Introducción: La ansiedad es el deseo ardiente de la anticipación del futuro. Se estima que este fenómeno afecta aproximadamente 250 millones de personas en el mundo. Se percibe que entre la población universitaria, principalmente la de medicina posee una prevalencia aún mayor.

Objetivos: La problemática de este trabajo busca mostrar de una forma clara y objetiva: lo que es ansiedad; cuales son los factores que influyen en su desarrollo; cuales son las consecuencias; hay alguna manera de prevenir, tratar o controlar ese fenómeno en el medio académico.

Material y métodos: Esta revisión sistemática se limitó a artículos publicados recientes, entre 2003 hasta el año de 2019, en las plataformas PubMed, MedLine, ScieLo, además de revistas y periódicos científicos.

Resultados: De los artículos encontrados, luego de revisar los resúmenes y títulos, fueron seleccionados para análisis por completo, 28 títulos y se utilizó apenas 12 artículos nacionales e internacionales para realizar este trabajo.

Conclusión: Se percibe una alta prevalencia de ansiedad entre los estudiantes de medicina. Este fenómeno afecta de manera significativa a estos alumnos. Ante eso, se busca mostrar a las instituciones, la importancia de la salud mental de sus alumnos y que existe un problema real a ser solucionado.

Palabras Clave: ansiedad; estudiante de medicina; salud mental; factores desencadenantes de ansiedad; trastornos mentales.

Summary

Introduction: Anxiety is the burning desire to anticipate the future. It is estimated that this phenomenon affects approximately 250 million people in the world. It is perceived that among the university population, mainly that of medicine, it has an even higher prevalence.

Objectives: The problem of this work seeks to show in a clear and objective way: what is anxiety; what are the factors that influence its development; what are the consequences; is there any way to prevent, treat or control this phenomenon in the academic environment.

Material and methods: This systematic review was limited to recent articles published, between 2003 and 2019, on the PubMed, MedLine, ScieLo platforms, as well as scientific journals and journals.

Results: Of the articles found, after reviewing the abstracts and titles found, 28 titles were selected for complete analysis and only 12 national and international articles were used to carry out this work.

Conclusion: *A high prevalence of anxiety is perceived among medical students. This phenomenon significantly affects these students. Given this, it seeks to show the institutions the importance of the mental health of their students and that there is a real problem to be solved.*

Keywords: *anxiety; medical student; mental health; anxiety triggers; mental disorders;*

Correspondencia:

Jahn Jonathan Luiz

Mail: jonathanluizjahn@hotmail.com

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

Universidad Abierta Interamericana

Av. San Juan 951. C1147 AAH. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Argentina

Tel: 11 58666899

Arean Claudia Viviana

Mail: claudia_arean@hotmail.com

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

Universidad Abierta Interamericana

Av. San Juan 951. C1147 AAH. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Argentina

Tel.: 11 51156460

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es el deseo ardiente de la anticipación del futuro. Ese fenómeno afecta millones de personas en todo el mundo. Existen estudios que muestran que el 25% de población en el mundo sufre o va a sufrir de ansiedad.

La organización mundial de la salud hizo una publicación, que informa, “en el 2015, la proporción de la población mundial con trastornos de ansiedad fue de 3,6%”⁽¹⁾.

“El número total estimado de personas con trastornos de ansiedad en el mundo es de 264 millones en el 2015, lo que refleja un aumento de 14,9% desde el 2005 a consecuencia del crecimiento y el envejecimiento de la población”⁽¹⁾.

De estas, se estima que en las américas 7,7% de población femenina sufre con este trastorno y el 3,6% de los hombres. En Argentina fue estimado que un 6,3% de la población sufre con trastornos de ansiedad y eso representa un 2.542.091 de los argentinos⁽¹⁾.

Son múltiples los factores que desencadenan ansiedad,

principalmente en los estudiantes universitarios. Los signos y síntomas de la ansiedad varían en intensidad y grado de persona a persona, se relaciona directamente con las experiencias personales y la vida académica fundamentalmente.

La problemática de este trabajo busca mostrar de una forma clara e instructiva, lo que es ansiedad, que factores influyen en su desarrollo, cuales son las consecuencias de este trastorno en la vida académica y como las instituciones pueden actuar contra ese mal que tanto asola a los estudiantes universitarios de medicina.

A partir de este contexto, se pretende discutir el tema en su ámbito psicológico y fisiológico, definiéndose como problemática de pesquisa: que es ansiedad y cuáles son los factores que contribuyen al desarrollo de la ansiedad en los estudiantes universitarios de medicina, identificar las consecuencias de esta en la vida académica y que se puede hacer para que el periodo académico de este estudiante no sea afectado por esta enfermedad.

En vista de estas indagaciones, como hipótesis se determina las siguientes consignas:

¿Cuáles son los factores desencadenantes de ansiedad en los estudiantes universitarios?;

¿Cómo la ansiedad afecta la vida académica de los estudiantes universitarios?;

¿Existe alguna manera de prevenir o hasta mismo tratar la ansiedad durante la carrera de medicina?

MATERIALES Y MÉTODOS

Fue utilizado como fuente de pesquisa principal el libro *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar* de los autores Juan Carlos Sierra, Virgilio Ortega y Ihab Zubeidat, para la revisión sistemática fue utilizada las publicaciones encontradas en las plataformas PubMed, Medline, Scientific Eletronic Library Online (SciELO), revistas y periódicos científicos.

Esta revisión sistemática fue realizada a través de las plataformas ya mencionadas, que informaban artículos científicos sobre los trastornos mentales, tanto de la población general como en los

estudiantes de grado, en especial estudiantes de Medicina. Los principales términos de la asignatura médica que fueron utilizados fueron: ansiedad; estudiante de medicina; salud mental; factores desencadenantes de ansiedad; factores de riesgo; trastornos mentales; universitarios.

La búsqueda se limitó a artículos publicados a partir de 2003 hasta el año de 2019 y produjo un total 1.974 títulos. Luego de revisar los resúmenes y títulos encontrados, fueron seleccionados para análisis por completo 28 títulos.

Se excluí de la pesquisa estudios publicados antes de 2003, estudios que fueron publicados después del 2019, estudios que no incluyó al tema central la ansiedad, los estudios direccionados solamente a otros temas como la depresión u otros trastornos mentales. Se incluí en el trabajo todos los estudios que incluí al tema central la ansiedad, estudios que fueron realizados entre el año de 2003 y el año de 2019, se incluí estudios realizados sobre, estudiantes de grado y estudiantes de medicina.

Además, fue consultado sitios web, informes oficiales y recientes para mantener toda la información actualizada. Entre junio de 2020 y agosto de 2020 se hizo toda la recopilación de datos, el análisis y el desarrollo del trabajo. Todos los títulos seleccionados para el análisis se consideraron validos de acuerdo con la relevancia del tema estudiado, se mantuvo el cuidado de incluir a los títulos y resúmenes que incluirá uno o más de los términos de la asignatura medica utilizados.

RESULTADOS

De los 28 títulos que cumplieron con los criterios de elegibilidad, apenas se utilizó 12 títulos para el análisis. De los seleccionados, 07 títulos evaluarán la prevalencia de ansiedad en los estudiantes de medicina en diversos países y 05 títulos evaluarán la prevalencia de la ansiedad en alumnos de otros cursos de grado. Y todos los títulos que fueron seleccionados, relacionaron la ansiedad con estrés, angustia, depresión entre otros trastornos mentales.

DISCUSIÓN

ANSIEDAD

De acuerdo con Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) la ansiedad es la anticipación de peligros futuros, imprevisibles, indefinibles o amenazantes. La característica más llamativa de la ansiedad es su rasgo anticipatorio, que quiere decir que señala al individuo un peligro o amenaza inminente y le confiere un valor funcional importante. Esta adaptación activadora, facilita la capacidad de respuesta biológica del individuo, de protección y preservación ante posibles daños, sean físicos o psicológicos desde su infancia.

Desde el inicio del siglo XX, el interés sobre la ansiedad ha aumentado de forma significativa. Esto se debe a que la ansiedad es una forma de adaptación de la existencia humana, donde cada persona experimenta un determinado grado en algún momento de su vida ⁽²⁾.

Silva (2014) dice que la ansiedad posee diversos aspectos que varían en intensidad, grado y como se presenta en cada individuo.

Cuando estos aspectos ya están instalados en la persona, traen muchos perjuicios en su vida personal, familiar, social, profesional y académica. Ya fue mencionado que la ansiedad es un estado normal y adaptativo a los estímulos internos y externos, o como una percepción desajustada y patológica de eventos o situaciones futuros.

“Recientes estudios norteamericanos... revelaran que 25% de las personas presentan algún tipo de trastorno de ansiedad a lo largo de sus vidas... lo que ellos evidenciaran es que un cuarto de la población mundial sufre o sufrirá algún tipo de trastorno de ansiedad durante toda a su existencia...estos dados refleja y atesta la más absoluta realidad”⁽⁴⁾.

Los datos mencionados muestran que un gran número de la población será afectada y esto es un factor de alerta a las instituciones de grado, dado que en el ámbito académico estos números sufren un aumento significativo.

FACTORES DESENCADENANTES DE LA ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Los estudiantes universitarios en general pasa por una fase de transición de la adolescencia hacia la edad adulta, es una fase muy desafiadora en la vida. La gran mayoría de estos estudiantes están lejos de su casa, intentando ajustarse a un ambiente nuevo, desconocido y desafiador. La presión de los compañeros, expectativas de la familia y las responsabilidades personales son factores de gran impacto en la vida del estudiante⁽⁵⁾.

La alta carga de estrés lleva al desarrollo de la ansiedad y es causado por muchos factores, sea la transición hacia la vida adulta o sea por los cambios rápidos vividos por los alumnos, que son, los cambios físicos, sociales y mentales. Los universitarios sufren constantemente con la presión académica, la adaptación al nuevo ambiente, el miedo al fracaso, la sensación de inferioridad, la búsqueda por su espacio en el mundo, etc. La experiencia que se adquiere en la vida universitaria es la más brillante e inolvidable en la vida de una persona⁽⁶⁾.

Los estudiantes de medicina están sujetos a un estrés mayor en comparación a otros cursos de grado, además de la propia carrera que por sí solo ya es muy estresante, los alumnos tienen exámenes, evaluaciones, presión familiar, así como, de los propios compañeros, esto a su vez puede llevar a un estrés emocional importante, desarrollando disturbios psiquiátricos como ansiedad y depresión. Tener un disturbio psiquiátrico durante la carrera puede llevar a perjuicios en la capacidad de aprendizaje de los futuros médicos⁽⁷⁾.

Se puede citar como los factores generadores de estrés en los estudiantes universitarios, la competencia en el proceso de selección, la gran carga horaria de estudios y prácticas, la mala administración del tiempo sea entre la vida académica, trabajo y el tiempo libre, el exceso o sobrecarga de conocimiento, las responsabilidades y expectativas sociales sobre la profesión. Se puede agregar a eso el contacto directo con muchos procesos patológicos que llevan al miedo de contraer alguna enfermedad, el miedo a equivocarse,

la sensación de impotencia frente a determinados procesos evolutivos de algunas enfermedades y la muerte⁽⁸⁾.

Se observa que además de los factores descritos, se suma las experiencias individuales del alumno. El efecto nocivo de los trastornos mentales en la vida del estudiante de medicina, son superiores a la media encontrada en la población general, esto señala que la propia carrera de medicina puede ser un factor predisponente para el desarrollo de esta enfermedad y las consecuencias generadas en la vida del alumno⁽⁹⁾.

Como fue visto, son muchos los factores que desencadenan ansiedad en los alumnos universitarios, lo que dificulta su vida social, personal y académica. Esto a su vez, perjudica el desarrollo del estudiante, donde el alumno puede llegar hasta el abandono de su carrera.

¿COMO LA ANSIEDAD AFECTA LA VIDA ACADÉMICA DE LOS ESTUDIANTES?

Cuando la ansiedad ya está instaurada en el universitario, son inevitables los perjuicios en la vida

académica del estudiante, así como, en su vida social y profesional⁽⁴⁾.

Ter un disturbio psiquiátrico durante la carrera puede llevar a perjuicios en la capacidad de aprendizaje de los futuros médicos. Los estudiantes que son expuestos al estrés de manera sustentada y significativa generan una, disminución de la concentración, dificultad de memorización, un rendimiento académico bajo, esto porque las habilidades de estudio están perjudicadas así como la capacidad de resolución de problemas⁽¹⁰⁾.

Para Silva (2014) ,el estudiante cuando presenta un nivel alto de estrés y ansiedad, la concentración, memoria y su capacidad de resolución de los problemas son muy afectados, lo que lleva al estudiante, a un mal desarrollo académico.

La ansiedad en el ambiente clínico es uno de los principales obstáculos a ser superado por los estudiantes, visto que el aprendizaje está directamente afectado, mismo cuando se realiza las tareas más simples. Esto a su vez, interfiere en la atención/foco y en la capacidad de

procesar y fijar la información, que es bloqueada y se transforma en una amenaza al estudiante, alterando su capacidad de comprensión y raciocinio⁽³⁾.

La ansiedad en exceso puede hacer con que el estudiante sea perjudicado de una manera efectiva en su vida personal, académica y profesional. Muchos estudios demuestran las alteraciones fisiológicas, que van desde las alteraciones en la respiración y frecuencia cardiaca que sufre un aumento significativo en la frecuencia en determinadas situaciones de estrés, hasta mismo la disminución de la temperatura periférica puede llegar a ocurrir⁽¹¹⁾.

Silva (2014) dice que en los estudios ya realizados sobre ansiedad, muestran que la presencia y la intensidad de los signos y síntomas tales como: sudor, insomnio, irritabilidad, taquicardia (aumento de la frecuencia cardiaca), taquipnea (aumento de la frecuencia respiratoria), cefaleas (dolor de cabeza), mialgias (dolor muscular), tensión, angustia, mareos, vómitos y diarrea, pueden traer muchos perjuicios a la vida de la población en

general, ya que los niveles elevados de ansiedad van a llevar a una percepción negativa en cuanto a las habilidades intelectuales y motoras de la persona.

Además, muchos estudios epidemiológicos y sociales han demostrado que las adversidades enfrentadas en la vida que generan un estrés psicosocial de alto grado están directamente relacionadas con el aumento de las alteraciones mentales, en especial la ansiedad y depresión, y es un factor de riesgo generador de abusos y adicciones de determinadas sustancias⁽¹⁰⁾.

Ante esto, es importante señalar que, el sufrimiento causado al estudiante universitario debido a todos los factores ya mencionados, nos lleva a una alta prevalencia de ansiedad, que está, directamente relacionada entre los trastornos mentales y la prevalencia de suicidio en el entorno médico. Visto eso, existe una urgencia en tomar medidas que reduzcan la incidencia de ansiedad entre los alumnos universitarios de medicina, necesitando toda la atención de los responsables y de los propios involucrados, los alumnos⁽⁹⁾.

¿EXISTE ALGUNA MANERA DE PREVENIR, CONTROLAR O HASTA MISMO TRATAR LA ANSIEDAD DURANTE LA CARRERA DE MEDICINA?

Se destaca en el artículo de Neponuceno et al. (2019), donde se observa que en la literatura y en las universidades, aún siguen subestimando el problema de ansiedad u otros trastornos mentales que afecta a los alumnos, esto es muy grave, debido a que hay una afectación directa en la vida de los alumnos, donde el impacto no se puede mensurar. Para una mejor calidad de vida de los estudiantes y futuros médicos, así como de los pacientes, se debe eliminar tales trastornos.

Se percibe un gran interés sobre el tema ansiedad que afecta a los estudiantes de medicina. Se indica herramientas de fácil aplicación, como el inventario de Beck de ansiedad y depresión para evaluar los síntomas precozmente, además, existen otras herramientas que también pueden ser utilizadas, como el DASS-21, el SLC-90 (escala

de evaluación de síntomas) u otras. La preocupación por parte de las instituciones es fundamental, debido a que hay una alta prevalencia de esta enfermedad en la población universitaria, en especial, en los alumnos de medicina.

Las instituciones deben preocuparse más con la salud mental de sus estudiantes, ofreciendo servicios de atención psicológica especializada, y direccionada a determinados trastornos mentales, como la ansiedad entre los estudiantes. Con esa actitud frente al problema, si conocería mejor las características de sus alumnos y mejoraría aún más el proceso de formación de futuro médico⁽¹²⁾.

El uso de la psicoterapia preventiva e intervencionista, puede fomentar a los estudiantes a buscar nuevas estrategias de adaptación frente a su desarrollo académico y profesional. Esto permite mapear este fenómeno a corto y largo plazo, conociendo así la evolución y todo lo que influye en la problemática, además de descubrir nuevas estrategias para la prevención y el cuidado con los nuevos casos⁽⁹⁾.

Como fue propuesto por Lima et al. (2006), se recomienda la realización de estudios longitudinales, con aplicación de diferentes estrategias de pesquisa, para poder entender mejor las relaciones de los alumnos con los profesores, como se relaciona el alumno con sus compañeros, como el alumno percibe la propia carrera y sus estudios, además de otros temas que son importantes para el alumno, sea personal, social o profesional.

La búsqueda para mejorar la calidad de vida y disminuir el sufrimiento psíquico en el proceso de aprendizaje del estudiante debe ser presente e incesante⁽¹²⁾.

CONCLUSIÓN

Este trabajo, es el resultado de una problemática que fue levantada, con el intuito de demostrar los peligros que la ansiedad trae a los alumnos de medicina. Además, mostrar las dificultades que los estudiantes encuentran en su carrera debido a todos los cambios y exigencias que involucra ser universitario, sea la alta carga de estudios propuesto por las

instituciones y/o los cambios en su rutina personal.

Se percibe, que existe una gran prevalencia de trastornos mentales en la vida académica. La ansiedad como otros trastornos, tienen una afectación significativa en la vida del estudiante de medicina y otras áreas.

Los factores que influyen en el desarrollo de ansiedad son muy variables, se suma la propia experiencia pasada del alumno y los cambios que viven en este momento de transición, cuando los estudiantes, pasan de la juventud a la vida adulta.

Se observa claramente, cuando se suma todos los factores, la manera como son afectados los estudiantes durante la carrera. Es muy preocupante como altera la capacidad de estudio y fijación de toda la información, además de su capacidad de resolución de problemas.

Teniendo en vista eso, se busca mostrar a las instituciones la importancia de la salud mental de los alumnos y que existe un problema real a ser solucionado.

Estos estudiantes deben prepararse de manera efectiva,

debido a que van actuar en el área de la salud, van a estar en contacto directo con sus pacientes en una variada gama de hospitales y áreas. Esto influye de manera directa en los tratamientos, sugerencias, y relación médico paciente.

Ante eso, se destaca la importancia de que todas las instituciones deben preocuparse de manera real, activa y preventiva sobre este problema, para la formación de médicos de alta calidad.

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Depresión y otros trastornos mentales comunes. Organ Panamerica la Salud [Internet]. 2017;1–24. Available from: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
2. Sierra JC, Ortega V, Zubeidat I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Rev mal-estar subj.* 2003;11–60.
3. Silva BR da. ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DESSE FENÔMENO ENTRE OS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM. Vol. 1. Universidade Federal Fluminense; 2014.
4. Silva ABB. MENTES ANSIOSAS, medo e ansiedad além dos limites. Vol. 1, Editora Objetiva Ltda. 2011.
5. R S, R S, R S, S D. Pilot Study to Assess the Quality of Life, Sleepiness and Mood Disorders among First Year Undergraduate Students of Medical, Engineering and Arts. *J Clin DIAGNOSTIC Res* [Internet]. 2016 [cited 2020 Aug 5];10(5). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27437246/>
6. Yikealo D, Yemane B, Karvinen I. The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open J Soc Sci* [Internet]. 2018 Nov 5 [cited 2020 Aug 5];06(11):40–57. Available from: <http://www.scirp.org/journal/jssh>
7. Azad N, Shahid A, Abbas N, Shaheen A, Munir N. FREQUENCY OF ANXIETY AND DEPRESSION IN MEDICAL STUDENTS OF A PRIVATE MEDICAL COLLEGE [Internet]. Vol. 29, *J Ayub Med Coll Abbottabad*. 2017 Jan [cited 2020 Aug 5]. Available from: <http://www.jamc.ayubmed.edu.pk123>
8. Fiorotti KP, Rossoni RR, Borges LH, Miranda AE. Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: Prevalência e fatores associados. *J Bras Psiquiatr* [Internet]. 2010 [cited 2020 Aug 10];59(1):17–23. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852010000100003&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
9. Neponuceno H de J, Souza BDM, Neves NMBC. Transtornos mentais comuns em estudantes de medicina. *Rev Bioética* [Internet]. 2019 Sep [cited 2020 Aug 10];27(3):465–70. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-80422019273330>
10. Herrera L LM, Rivera M MS. Prevalencia De Malestar Psicológico En Estudiantes De Enfermería Relacionada Con Factores Sociodemográficos, Académicos Y Familiares. *Cienc y enfermería*. 2011;17(2):55–64.
11. Prato CA, Yucha CB. Biofeedback-assisted relaxation training to decrease test anxiety <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

- in nursing students. *Nurs Educ Perspect* [Internet]. 2013 Mar [cited 2020 Aug 4];34(2):76–81. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23763019/>
12. Lima MCP, de Souza Domingues M, de Abreu Ramos Cerqueira AT. Prevalencia e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. *Rev Saude Publica* [Internet]. 2006 Dec [cited 2020 Aug 10];40(6):1035–41. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102006000700011&lng=en&nrm=iso&tlng=pt