



**Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud
Carrera de Medicina**

**Año 2021
Trabajo Final de Carrera (Tesis)**

**EPIDEMIOLOGIA Y FACTORES ASOCIADOS
A LA APARICIÓN DE LA ANSIEDAD EN LOS
ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA
UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA**

**EPIDEMIOLOGY AND FACTORS ASSOCIATED
WITH THE APPEARANCE OF ANXIETY IN
MEDICINE STUDENTS AT THE INTER-
AMERICAN OPEN UNIVERSITY**

Alumno:

Ana Clara Fonseca Aires Coelho
AnaClara.FonsecaAiresCoelho@alumnos.uai.edu.ar
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud
Universidad Abierta Interamericana

Tutor:

Brazzi, Emanuel Sebastian
Emanuel Sebastian.Brazzi@UAI.edu.ar
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud
Universidad Abierta Interamericana

EPIDEMIOLOGIA Y FACTORES ASOCIADOS A LA APARICION DE LA ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

EPIDEMIOLOGY AND FACTORS ASSOCIATED WITH THE APPEARANCE OF ANXIETY IN MEDICINE STUDENTS AT THE INTER- AMERICAN OPEN UNIVERSITY

Autores: Fonseca Aires Coelho A, Brazzi S.

Resumen

Introducción: Anualmente jóvenes de diferentes países ingresan a las facultades de medicina de la ciudad de Buenos Aires, ya que la capital concentra la mayor cantidad de facultades de Argentina. La carrera de medicina demanda seis años de estudios concentrados, requiriendo un alto grado de dedicación que puede generar tensión física y mental en sus estudiantes. Así, esta investigación tiene como objetivo realizar una revisión sistemática y encuesta sobre epidemiología y factores asociados a la aparición del trastorno de ansiedad en estudiantes de medicina de la Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires. **Material y métodos:** Numerosos artículos científicos fueron seleccionados e utilizados para la revisión sistemática sobre ansiedad en estudiantes de medicina. Fueron revisados en función de criterios de inclusión y exclusión. Los datos fueron recolectados a través de la búsqueda de los artículos en plataformas de investigaciones científicas PubMed, Scielo. Se realizó una encuesta con 100 estudiantes de medicina de la universidad abierta interamericana de la ciudad de Buenos Aires, que cursan segundo y sexto año, donde contestaron un cuestionario con preguntas cerradas sobre el tema ansiedad. La plataforma utilizada para la encuesta y coleccionar estos datos fue <https://docs.google.com/forms/u/0/>. **Resultados:** Luego de revisar resúmenes y títulos, fueron seleccionados 30 artículos científicos en los cuales se hicieron un análisis completo. De los 30, 11 artículos científicos fueron utilizados para realizar este trabajo. Además, fueron utilizados datos de una encuesta anónima realizada en el año 2021 con 100 alumnos de segundo y sexto año de la carrera de medicina de la universidad abierta interamericana. **Conclusión:** Se pudo ver con esta pesquisa una alta prevalencia de ansiedad entre los alumnos de segundo y sexto año de la carrera de medicina. La ansiedad afecta de forma preocupante a estos alumnos, en los cuales relatan consumo de fármacos para auxiliar en la concentración y para mantenerse en vigilia por más tiempo. Algunos relataron consumo de drogas ilícitas e alcohol. Muchos relataron que la carrera de medicina desencadenó una ansiedad y depresión en la cual necesitan ayuda psicológica y psiquiátrica. Ante este fenómeno se busca mostrar la realidad del impacto de la ansiedad en estos estudiantes de medicina a las instituciones, mostrando la importancia de la salud mental y los riesgos causados por esta enfermedad.

Palabras Clave: Ansiedad; estudiante de medicina; salud mental; factores desencadenantes de ansiedad; trastornos mentales. Ansiedad; "Anxiety"[Mesh], estudiante de medicina; "Students, Medical"[Mesh], salud mental; "Mental Health"[Mesh], factores desencadenantes de ansiedad; trastornos mentales, (("Anxiety"[Mesh]) AND "Students, Medical"[Mesh]) AND "Mental Health"[Mesh].

Abstract

Introduction: Every year young people from different countries enter the medical schools of the city of Buenos Aires, since the capital concentrates the largest number of schools in Argentina. The medical career demands six years of concentrated studies, requiring a high degree of dedication that can generate physical and mental stress on its students. Thus, this research aims to carry out a systematic review and survey on epidemiology and factors associated with the appearance of anxiety disorder in medical students at the Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires. **Material and methods:** Numerous scientific articles were selected and used for the systematic review on anxiety in medical students. They were reviewed based on inclusion and exclusion criteria. The data were collected through the search of the articles in scientific research platforms PubMed, Scielo. A survey was conducted with 100 medical students from the Inter-American Open University of the city of Buenos Aires, who are in their second and sixth years, where they answered a questionnaire with closed questions on the topic of anxiety. The platform used for the survey and collecting this data was <https://docs.google.com/forms/u/0/>. **Results:** After reviewing abstracts and titles, 30 scientific articles were selected in which a complete analysis was made. Of the 30, 11 scientific articles were used to carry out this work. In addition, data from an anonymous survey conducted in 2021 with 100 second and sixth year medical students from the Inter-American Open University were also used.

Conclusion: With this research, it was possible to see a high prevalence of anxiety among second and sixth year medical students. Anxiety affects these students in a worrying way, in which they report the use of drugs to aid concentration and to stay awake for longer. Some reported the use of illicit drugs and alcohol. Many reported that a medical career triggered anxiety and depression in which they need psychological and psychiatric help. Faced with this phenomenon, we seek to show the reality of the impact of anxiety in these medical students to the institutions, showing the importance of mental health and the risks caused by this disease.

Keywords: Anxiety; "Anxiety"[Mesh], medical student; "Students, Medical"[Mesh], mental health; "Mental Health"[Mesh], anxiety triggers; mental disorders (("Anxiety"[Mesh]) AND "Students, Medical"[Mesh]) AND "Mental Health"[Mesh].

INTRODUCCIÓN

La epidemiología, ciencia básica de la salud pública, tiene como objeto de estudio los problemas de salud poblacionales y uno de sus más importantes propósitos ha sido identificar las causas o posibles causas de los problemas de salud que afectan a las sociedades humanas; de este modo el enfoque “de la complejidad” está llamado a transformar profundamente el marco teórico y conceptual de esta ciencia [14].

La ansiedad es una reacción emocional ante la percepción de peligro o amenaza caracterizada por ser anticipatoria, activadora y facilitadora de la respuesta del individuo, pudiendo llegar a interferir en su capacidad para superar las dificultades, situación o entorno causantes si esta ansiedad es elevada y persistente [1].

Estar ansioso es sentimiento de tensión, aprensión e inquietud, dominando a todos los demás aspectos de nuestra personalidad. Las manifestaciones orgánicas del estar ansioso se presentan como palpitaciones (taquicardia), sudoración intensa (sudoración), mareos, náuseas, dificultad para respirar, extremidades frías, etc [2].

Los altos niveles de estrés en los estudiantes de medicina son importantes causadores de ansiedad y depresión. La salud, el trabajo y la calidad de vida están relativamente vinculados, en el que los niveles más altos de estrés llevan a una disminución en la calidad de vida debido a la desmotivación, irritación, depresión y vida personal infeliz, afectando la interacción de los individuos en diferentes momentos de su vida [7].

Más del 25% de los estudiantes de medicina alguna vez han pensado el suicidio, y el 11% lo ha contemplado seriamente durante el último año [9].

Esta investigación científica fue hecha con finalidad de identificar las causas y los impactos de la ansiedad en los estudiantes de medicina de segundo y sexto año de la Universidad Abierta Interamericana. Buscando encontrar estrategias para prevenir y reducir los factores que desencadenan en la aparición de ansiedad, e así promover el bien estar físico y mental de los estudiantes.

A partir de este contexto se busca obtener respuestas para las siguientes preguntas:

¿Cómo la ansiedad afecta este grupo de personas?

¿Cuáles son los principales motivos que llevan a la aparición de ansiedad en estudiantes de medicina?

¿Existe alguna forma de prevenir o tratar la enfermedad en estos estudiantes durante la carrera de medicina?

MATERIALES Y MÉTODOS

Búsquedas de artículos científicos en las plataformas PubMed, Scielo, fueron hechas para esta investigación. También se utilizó como referencia la página de la OPS (Organización Panamericana de la Salud), y como fuente de pesquisa la Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5 American Psychiatric Association.

Para este trabajo de investigación se utilizaron algunas bibliografías como referencia, en las cuales fueron seleccionadas por medio de una revisión sistemática sobre ansiedad en alumnos de medicina. Además, fueron consultados sitios web e informes recientes para mantener actualizada las informaciones presentadas. Fueron colectado datos por medio de una encuesta, donde estudiantes de medicina de la universidad abierta interamericana de la ciudad de Buenos Aires, que cursan segundo y sexto año, contestaron un cuestionario con preguntas sobre el tema abordado en la investigación. La encuesta fue de carácter anónimo para mantener la privacidad de los alumnos. La plataforma utilizada para hacer la encuesta fue <https://docs.google.com/forms/u/0/>.

Obteniendo con eso un estudio retrospectivo y prospectivo, de carácter cualitativo.

Fueron utilizadas palabras claves con términos de la asignatura medica como Ansiedad, estudiante de medicina, salud mental, factores desencadenantes de ansiedad, trastornos mentales.

Estos términos direccionaron a la plataforma PubMed donde se pudo encontrar para el término "Anxiety"[Mesh] 59,848 resultados, ya para el término "Students, Medical"[Mesh] fueron encontrados 25,209 resultados y para "Mental Health"[Mesh] un total de 30,360 resultados. Ya los términos MESH con el termino booleano AND, (("Anxiety"[Mesh]) AND "Students, Medical"[Mesh]) AND "Mental Health"[Mesh], se logrará encontrar 40 resultados. E con el término booleano OR(("Anxiety"[Mesh]) AND ("Students, Medical/psychology"[Mesh] OR "Students, Medical/statistics and numerical data"[Mesh])) 298 resultados.

Para llegar a estos resultados fueron utilizados filtros de búsqueda de artículos publicados entre los años 2006 a 2020, “full text” y “full text free”.

Luego de revisar los resúmenes y títulos encontrados, 30 artículos fueron analizados. Siendo que 11 fueron seleccionados. Se excluí de la pesquisa estudios publicados antes de 2006, y estudios que fueron publicados después del 2020.

RESULTADOS

Se realizaron un total de 19 preguntas a 100 estudiantes de medicina de segundo y sexto año de la Universidad Abierta Interamericana de la ciudad de Buenos Aires, en las cuales fueron abordados el tema ansiedad, estrés y depresión.

De estos 100 alumnos 48% eran estudiantes de segundo año y 52% del sexto. Las edades de los participantes de la encuesta variaban entre 19 y 43 años. Un 41% de estos alumnos eran del sexo masculino, siendo un 59% del sexo femenino. La mayoría de los participantes eran de nacionalidad brasilera siendo un total de 74% de los participantes de la encuesta realizada, 25% de nacionalidad argentina y 1% chilena.

60% de los alumnos relataron que todos los factores indicados en la pregunta de la (Fig.1), les causaban ansiedad y estrés durante la carrera, 26% puso que los finales eran los que generaban estos síntomas, 6% dijo que la cantidad de materia para estudiar les causaban ansiedad y estrés, 3% relataron que la presión familiar les causaba estos síntomas y 5% dijo que los factores económicos fueron los responsables por desencadenarles ansiedad y estrés.

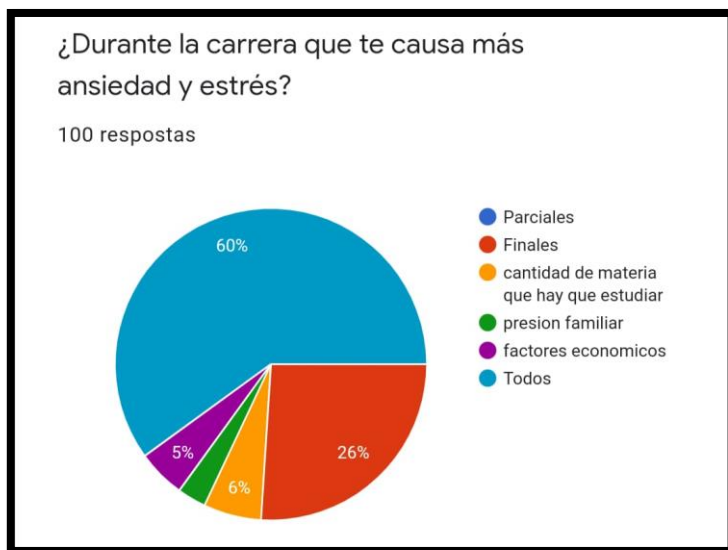


Fig.1 60% de los estudiantes de medicina se sienten ansiosos y estresados por todos los motivos referidos en la encuesta, siendo ellos: parciales, finales, cantidad de materia que hay que estudiar, factores económicos y presión familiar.

El 73% relató haber sentido muy excitado, nervioso o en tensión durante la carrera, 26% puso que a veces se ha sentido así y 1% dijo que no sintió ninguno de los síntomas referidos. 92% de los participantes presentaron dificultad para dormir, siendo que 8% no presentaron este problema. Con relación al consumo de fármacos como Ritalina y Modafinilo para aumentar las horas de vigilia e concentración, 58% de los estudiantes relataron haber utilizado estos fármacos, 25% dijo nunca haber utilizado y 17% relataron que hacen el uso de la medicación, (Fig.2).

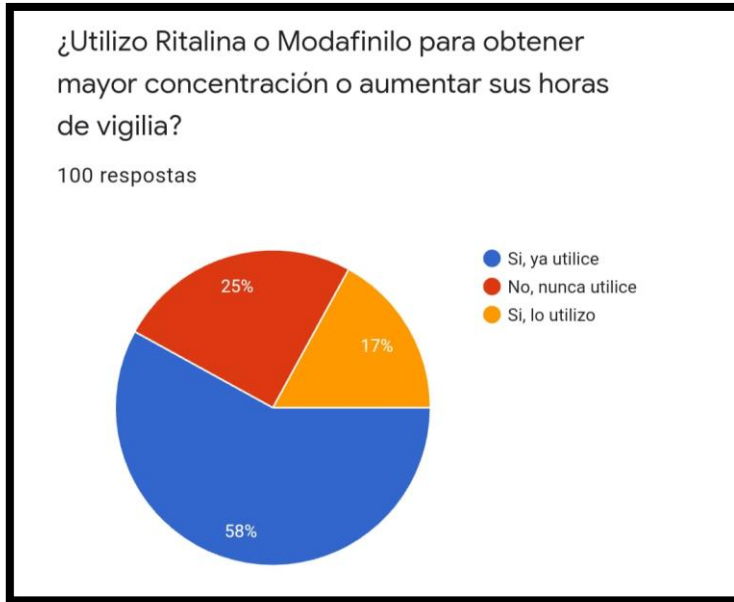


Fig.2 Grafico muestra el porcentual de alumnos que hacen o ya hicieron uso de fármacos que aumentan tiempo de vigilia o auxilian en la concentración, con el intuito de mejorar sus tiempos y calidad de estudio.

Cuando preguntados si tuvieron problemas para bajar la ansiedad a lo largo de la carrera, 87% puso que no, ya que la carrera les exige mucho y 13% relató poder disminuir sus niveles de ansiedad.

Sobre los síntomas relacionados con la ansiedad 55% dijo haber presentado al menos algunos de los síntomas especificados en la (Fig.3), 27% ya tuvieron todos los síntomas, 6% tuvieron temblores, 3% sudoración, 3% mareos, 2% diarrea, 2% náuseas o vómitos y 2% dijo no haber tenido nada.

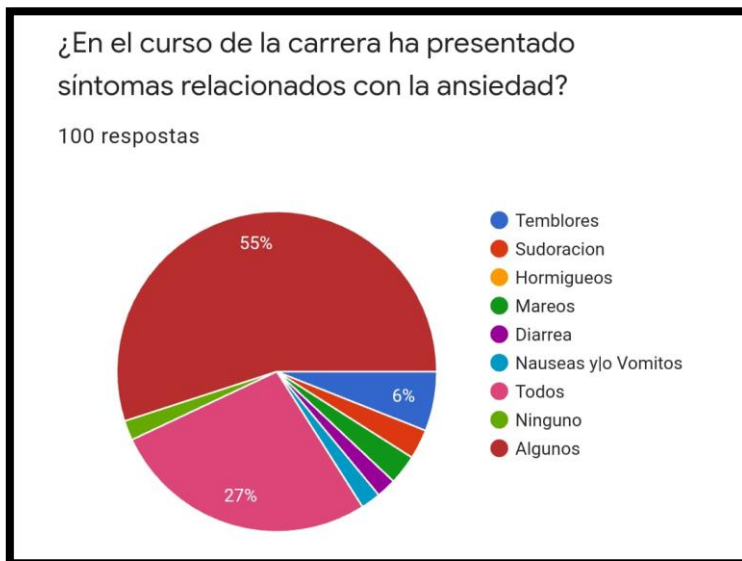


Fig.3 Con relación a la ansiedad el grafio muestra los principales síntomas que relataron haber tenido los estudiantes que participaron de la encuesta. 55% alegaron haber tenido al menos algún de los síntomas referidos en la grilla.

Cuando preguntados sobre la preocupación con relación a la salud mental mientras cursaban la carrera, 72% dijo preocuparse de su salud mental pero que creían estar bien, 22% relataron estar preocupados de su salud mental y que se sentían angustiados, 6% dijeron no estar preocupados y que se sentían bien.

Con respecto al consumo de alcohol, tabaco o sustancias ilícitas mientras cursaban la carrera, 42% dijo que consumía alcohol, 23% no consumía nada, 20% consumía alcohol y tabaco, 6% hacia el uso de alcohol y sustancias ilícitas, otros

6% dijeron consumir todas, 2% hacia el uso de tabaco y 1% utilizaba solamente sustancias ilícitas. En la (Fig.4) puedes analizar el grafico con los datos de la pesquisa.

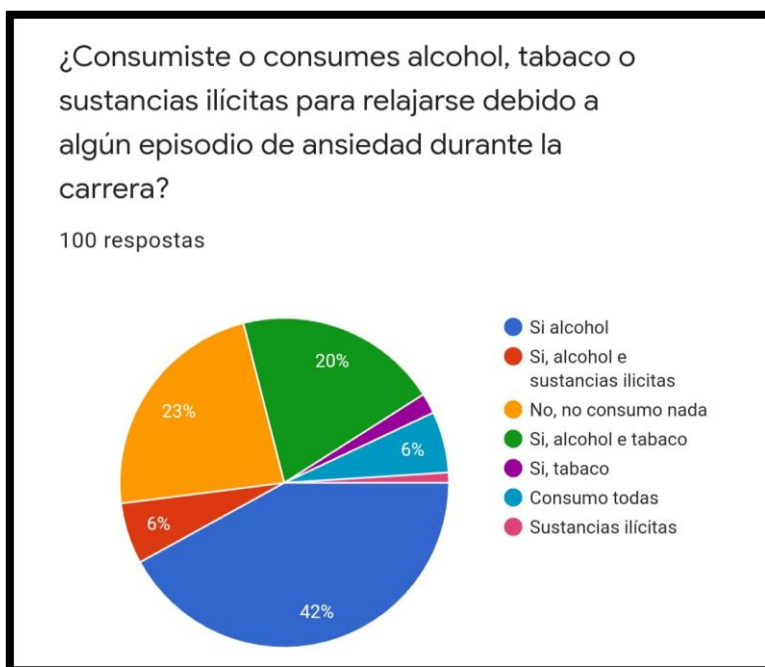


Fig.4 42% de los estudiantes de la carrera de medicina de segundo y sexto año relataron consumir o ya haber consumido alcohol debido a episodios de ansiedad durante la carrera.

De los 100 participantes de la pesquisa, 76% dijeron no haber tenido pensamientos suicidas por motivos relacionados a la carrera, mientras que 20% dijeron que suelen tener a veces y 4% dijeron tener pensamientos suicidas.

Al preguntarles si la ansiedad les causaba problemas o incapacidades mientras cursaban la carrera, 92 participantes contestaron que, si les causaban problemas, siendo que esta afectaba la capacidad de concentración, perjudicando en el momento de estudiar. 2 de los 94 participantes que contestaron la pregunta pusieron que la ansiedad no les causaba ningún problema.

Sobre el tema estrés abordado en la (Fig.5), les fue preguntado si a lo largo de la carrera se sintieron estresados y 90% pusieron que sí, mientras que 10% dijo que tal vez haya sentido estrés a lo largo de la carrera.

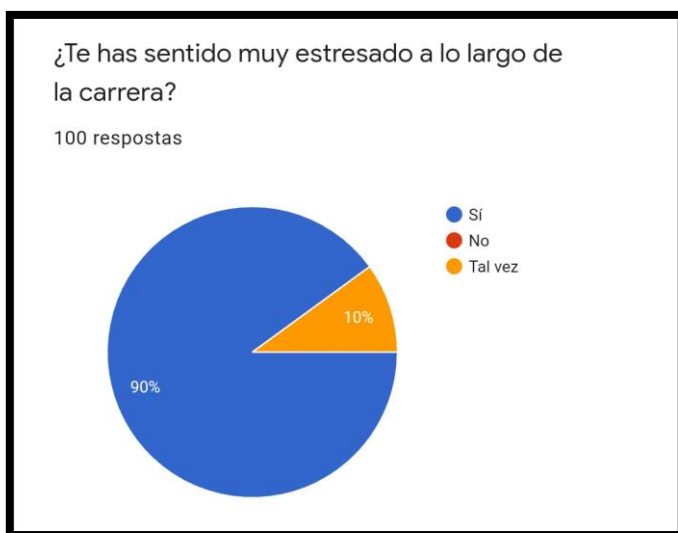


Fig.5 90% de los alumnos que participaron contestaron que se sintieron muy estresados a lo largo de la carrera de medicina.

Con relación a la búsqueda de ayuda profesional como la de psicólogos o psiquiatras mientras cursaban la carrera, 52% dijeron no haber buscado ayuda y 48% si dicen haber buscado ayuda de un profesional mientras cursaba la carrera de medicina. Cuando preguntados si en el curso de la carrera comenzaron algún tratamiento psiquiátrico o psicológico, 86% contestaron que no, mientras que 14% dijeron que sí.

¿Les fue preguntado también si hacían acompañamiento psicológico para la ansiedad, estrés o depresión generados debido a la carrera? 52% dijo no haber hecho acompañamiento psicológico, siendo que 48% puso que si lo hicieron. (Fig.6).

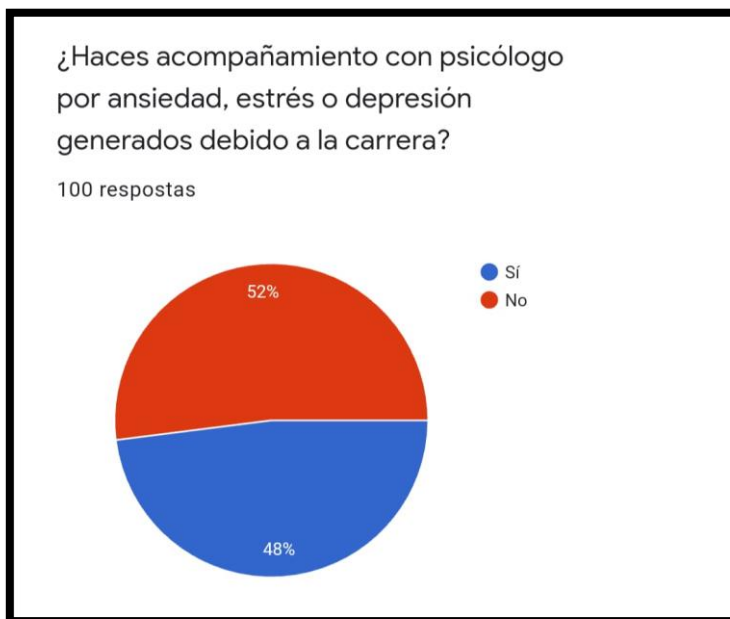


Fig.6 De los 100 alumnos, 48% hace acompañamiento psicológico para tratar la ansiedad, estrés o depresión generados por la carrera.

99% de los participantes de la encuesta creen que es de suma importancia cuidar su salud mental durante la carrera de medicina. (Fig.7).

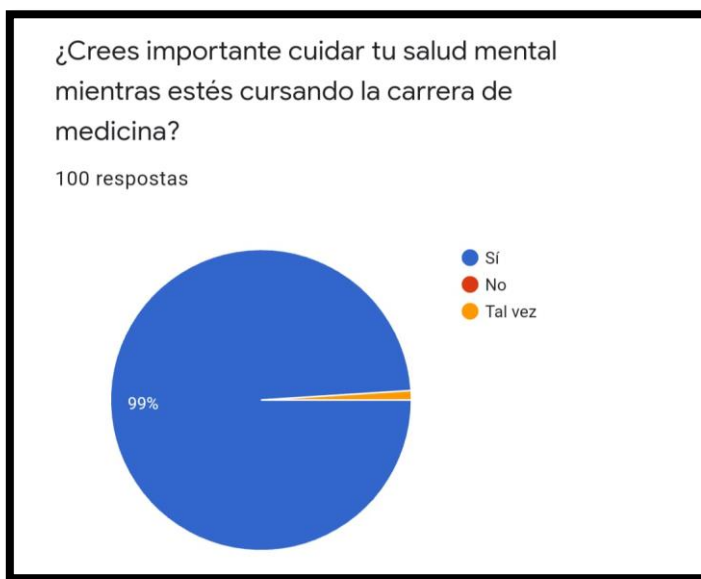


Fig.7 99% de los 100 alumnos que participaron de la encuesta, dijeron que cuidar su salud mental mientras cursan la carrera de medicina es importante.

DISCUSIÓN

¿Cómo la ansiedad afecta este grupo de personas?

(Grover PL, Smith DV, 1981, como se citó en Borracci RA, Pittaluga RD, Álvarez Rodríguez JE, Arribalzaga EB, Poveda Camargo RL, Couto JL, et al.2014) Los niveles de ansiedad o estrés académico suelen presentarse como una distribución en U invertida, en el sentido que aquéllos con mínima o máxima ansiedad obtienen peores resultados académicos que quienes manifiestan niveles intermedios de estrés [5]. Sin embargo, una gran cantidad de estudiantes de medicina de pregrado y posgrado tienen niveles significativos de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, sin una diferencia significativa entre los estudiantes de pregrado o posgrado [4]. Es interesante que los estudiantes con beca de matrícula mostraron ansiedad por el estado, pero no síntomas de depresión y ansiedad por rasgos [6].

Cuando preguntamos en la encuesta si la ansiedad causaba problemas o incapacidades mientras estos alumnos cursaban la carrera, 92 participantes contestaron que, si les causaban problemas, siendo, que esta afectaba la capacidad de concentración, perjudicando sus estudios. 2 de los 94 participantes que contestaron nuestra pregunta pusieron que la ansiedad no les causa ningún problema en el momento de estudiar.

El consumo de alcohol está relacionado con la diversión, las celebraciones o fiestas, con estar alegre y con la reducción de la tensión ante situaciones de estrés; este es un elemento cultural y frecuentemente es introducido por primera vez en los contextos familiares y es reforzado en el contexto universitario [10]. El uso de sustancias es frecuente entre estudiantes universitarios de medicina, 17%-34% de los estudiantes de medicina relatan consumir de forma excesiva alcohol, y casi un tercio informa consumir sustancias ilícitas [9]. En nuestra pesquisa se pudo ver que 42% de los estudiantes de la carrera de medicina de segundo y sexto año relataron consumir alcohol debido a episodios de ansiedad durante la carrera. Además 20% dijo consumir alcohol y tabaco, 6% alcohol y sustancias ilícitas, otros 6% dijeron que consumen todas, 2% hace uso de tabaco y 1% utiliza solamente sustancias ilícitas.

También pudimos analizar que el consumo de fármacos como Ritalina y Modafinilo para aumentar las horas de vigilia e concentración son muy utilizados, 58% de los estudiantes que participaron de la pesquisa dicen ya haber tomado las medicaciones algunas veces a lo largo de la carrera, 25% dijo nunca haber utilizado y 17% relatan hacer uso de la medicación.

Más del 25% de los estudiantes de medicina alguna vez han pensado el suicidio [9]. Sobre esta temática pudimos analizar que, de los 100 participantes de la pesquisa, 76% dijo no haber tenido pensamientos suicidas por motivos relacionados a la carrera, mientras que 20% dijo que suele tener a veces pensamientos suicidas relacionados a motivos generados por la carrera y 4% dijo tener pensamientos suicidas por causa de la carrera.

¿Cuáles son los principales motivos que llevan a la aparición de ansiedad en estudiantes de medicina?

La vida universitaria durante la formación médica implica el compromiso a tiempo completo y la responsabilidad de los estudiantes con respecto a las tareas académicas y la atención brindada a los pacientes y sus acompañantes. Largas horas de estudio y trabajo, medios no ideales para el aprendizaje, la privación de sueño y los factores que interfieren en la vida personal cotidiana son frecuentes durante esta etapa [7]. Sobre la dificultad para dormir, 92% de los participantes que contestaron nuestra encuesta relataron tener dificultad para dormir, siendo que 8% no presentó este problema.

Los estudios centrados en el sueño de la población de estudiantes universitarios han encontrado con cierta frecuencia una relativa baja calidad del mismo. La realización de pruebas académicas suele ser percibida como una situación aversiva y frecuentemente incluso como amenazante, por lo que podría ser generadora de alteraciones emocionales como por ejemplo ansiedad o estrés [8]. 60% de los estudiantes de medicina que participaron de nuestra investigación se sienten ansiosos y estresados por todos los motivos referidos: parciales, finales, cantidad de materia que hay que estudiar, factores económicos y presión familiar. 26% dijo que los finales son el principal causador de ansiedad y estrés durante la carrera. La incidencia de problemas de salud mental y relacionados con sustancias entre los estudiantes de medicina es relativamente alta, y varía en diferentes momentos durante su formación clínica [9]. Los altos niveles de estrés en los estudiantes de medicina son importantes causadores de ansiedad y depresión. La salud, el trabajo y la calidad de vida están relativamente vinculados, en el que los niveles más altos de estrés llevan a una disminución en la calidad de vida debido a la desmotivación, irritación, depresión y vida personal infeliz, afectando la interacción de los individuos en diferentes momentos de su vida [7]. Con relación al estrés generado por la carrera de medicina pudimos analizar que 90% de los alumnos que participaron de la encuesta contestaron que se sienten muy estresados por la carrera.

¿Existe alguna forma de prevenir o tratar la enfermedad en estos estudiantes durante la carrera de medicina?

Los administradores y líderes de las facultades de medicina deben tomar la iniciativa para no estigmatizar las enfermedades mentales y promover comportamientos de búsqueda de ayuda cuando los estudiantes están estresados y ansiosos [3]. La ansiedad y la depresión son comunes en los estudiantes de medicina. Así, una mejor recepción y una reducción de situaciones conflictivas pueden ayudar a minimizar estas frecuentes afecciones en las facultades de medicina, ya que

repercuten no solo en la calidad de vida en sí, sino también en la forma de tratar a sus pacientes en el futuro[11]. Por ello, se cree que las instituciones de educación superior deben comprometerse con el desarrollo integral de sus estudiantes, presentando estrategias institucionales para enfrentar esta realidad [11].

En relación a la preocupación con la salud mental el 72% de nuestros participantes dicen preocuparse por su salud mental pero que creen estar bien, 22% relatan estar preocupados por su salud mental y que se sienten angustiados, 6% no están preocupados y se sienten bien.

Sobre buscar ayuda profesional como la de psicólogos o psiquiatras mientras cursan la carrera de medicina, 52% no buscó ayuda, mientras que 48% si buscó ayuda profesional durante la carrera para tratar problemas relacionados a la ansiedad, estrés o depresión. 86% no hizo ni empezó ningún tratamiento psiquiátrico o psicológico, en cuanto 14% dijo hacer tratamiento. 52% relata no hace acompañamiento psicológico, mientras 48% dice hacer acompañamiento psicológico para la ansiedad, estrés o depresión generados debido a la carrera.

La transición a la formación clínica es un proceso en evolución que requiere tiempo y resistencia para adaptarse al nuevo rol [12].

Por lo tanto, para garantizar una transición fluida, es importante que los educadores desarrollen estrategias pedagógicas basadas en la evidencia que minimicen la ansiedad y el estrés de los estudiantes, optimicen sus oportunidades de aprendizaje y los sumerjan gradualmente en la capacitación clínica [12].

Según la OMS, los trastornos de ansiedad están clasificados como el sexto factor que contribuye a la pérdida de salud sin consecuencias mortales a nivel mundial y figura entre las diez causas principales de años vividos con discapacidad en todas las Regiones de la OMS [13]. A nivel mundial, se calcula que 4,4% de la población sufre un trastorno depresivo y 3,6%, un trastorno de ansiedad. Esta tasa mundial de prevalencia varía levemente entre las regiones de la OMS: con respecto a la depresión, las tasas varían de 3,6% en la Región del Pacífico Occidental a 5,4% en la Región de África, y en el caso de los trastornos de ansiedad, las tasas varían de 2,9% en la Región del Pacífico Occidental a 5,8% en la Región de las Américas [13].

Como conclusión pudimos analizar qué, 99% de los 100 alumnos que participaron de nuestra investigación tienen conciencia de que cuidar su salud mental mientras cursa la carrera es muy importante. Además, se pudo ver que los alumnos vienen buscando ayuda de psicólogos para el tratamiento de ansiedad, estrés y depresión.

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

BIBLIOGRAFÍA

1. Torrents Roser, Ricart Maite, Ferreiro María, López Ana, Renedo Laura, Lleixà Mar et al . Ansiedad en los cuidados: una mirada desde el modelo de Mishel. *Index Enferm* [Internet]. 2013 Jun [citado 2021 Sep 10] ; 22(1-2): 60-64. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000100013&lng=es. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100013>.
2. *Mentes Ansiosas.pdf* [Internet]. [citado 9 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://elivros.love/book/baixar-livro-mentes-ansiosas-ana-beatriz-barbosa-silva-em-pdf-epub-e-mobi/>
3. Quek, Tam, Tran, Zhang, Zhang, Ho, et al. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 31 de julho de 2019;16(15):2735.
4. Atkinson SR. Elevated psychological distress in undergraduate and graduate entry students entering first year medical school. Tesfaye M, organizador. *PLOS ONE*. 10 de agosto de 2020;15(8):e0237008.
5. Borracci RA, Pittaluga RD, Álvarez Rodríguez JE, Arribalzaga EB, Poveda Camargo RL, Couto JL, et al. Factores asociados con el éxito académico de los estudiantes de medicina de la Universidad de Buenos Aires. *Med B Aires*. dezembro de 2014;74(6):451–6.
6. Brenneisen Mayer F, Souza Santos I, Silveira PSP, Itaquí Lopes MH, de Souza ARND, Campos EP, et al. Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. *BMC Med Educ*. dezembro de 2016;16(1):282.
7. Moutinho ILD, Maddalena N de CP, Roland RK, Lucchetti ALG, Tibiriçá SHC, Ezequiel O da S, et al. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Rev Assoc Médica Bras*. janeiro de 2017;63(1):21–8.
8. Fernández-Castillo Antonio. Ansiedad durante pruebas de evaluación académica: influencia de la cantidad de sueño y la agresividad. *Salud Ment* [revista en la Internet]. 2009 Dic [citado 2021 Sep 10] ; 32(6): 479-486. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252009000600005&lng=es.

9. Fischbein R, Bonfine N. *Pharmacy and Medical Students' Mental Health Symptoms, Experiences, Attitudes and Help-Seeking Behaviors*. *Am J Pharm Educ*. dezembro de 2019;83(10):7558.
10. Salcedo Monsalve, Alejandra, Ximena Palacios Espinosa, y Ángela Fernanda Espinosa. «Consumo de alcohol en jóvenes universitarios». *Avances en Psicología Latinoamericana* 29, n.o 1 (junio de 2011): 77-97.
11. CHIESA, D. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros [online]. *SciELO em Perspectiva | Press Releases*, 2020 [viewed 15 September 2021]. Available from: <https://pressreleases.scielo.org/blog/2020/06/19/saude-mental-dos-estudantes-de-medicina-brasileiros/>
12. Malau-Aduli, B. S., Roche, P., Adu, M., Jones, K., Alele, F., & Drovandi, A. (2020). Perceptions and processes influencing the transition of medical students from pre-clinical to clinical training. *BMC medical education*, 20(1), 279. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02186-2>
13. Depresión y otros trastornos mentales comunes. *Estimaciones sanitarias mundiales*. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2017. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
14. Ramis Andalia Rina Milagros. *La causalidad compleja: un nuevo paradigma causal en Epidemiología*. *Rev Cubana Salud Pública* [Internet]. 2004 Sep [citado 2021 Sep 09] ; 30(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662004000300010&lng=es.