

Cartas al Editor

1. Escuela de Psicología
Universidad Hispanoamericana. San
José, Costa Rica
2. Ministerio de Educación
Pública
- a. Máster en Administración
Educativa. Licenciado en
Psicología. Licenciado en
Docencia

Recibido: 25/07/2023

Aprobado: 22/08/2023

Correspondencia:

Deibem Gómez Álvarez
d.gomez@uh.ac.cr

ORCID: 0000-0003-0875-2146

Citar como:

Gómez-Álvarez D. Desafíos de salud mental en estudiantes de medicina: una reflexión desde la realidad costarricense. Rev Hisp Cienc Salud. 2023; 9(3): 235-237. DOI: [10.56239/rhcs.2023.93.679](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.93.679)

Desafíos de salud mental en estudiantes de medicina: una reflexión desde la realidad Costarricense

Mental health challenges for medical students: a reflection from Costa Rican reality

Deibem Gómez-Álvarez^{1,2a}

Señor Editor. La carrera de medicina impone a muchos jóvenes una exigencia que con frecuencia rebasa sus límites. La abundancia de exámenes, tareas, investigaciones, clases con laboratorio y competitividad se suma a extensas horas de estudio, exposición al sufrimiento y a la posible muerte de los pacientes, así como a una limitada convivencia familiar, especialmente para los estudiantes cuyas familias residen lejos de casa. Los riesgos laborales y la dificultad para mantener una vida social activa y saludable contribuyen a niveles significativos de estrés que podrían tener un impacto perjudicial en la salud física y psicológica de los estudiantes de medicina.

Según la Organización Mundial de la Salud¹, los trastornos como la depresión y la ansiedad afectan a aproximadamente una de cada tres personas, constituyendo un grave problema de salud pública con tasas del 41.9% entre las mujeres y el 29.3% entre los hombres. La frecuencia del término "estrés" en nuestra sociedad ha llevado a una disminución de la conciencia sobre las posibles consecuencias para la salud física y mental, que tarde o temprano pueden afectar la vida diaria, la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer e incluso disfrutar de placeres cotidianos.

Estudios rigurosos realizados en diversas facultades de medicina a nivel mundial reflejan la inquietud de las universidades ante el creciente aumento de los niveles de ansiedad y depresión entre sus estudiantes. Un estudio en Chile señala que los estudiantes de medicina constituyen un grupo vulnerable para desarrollar depresión, dado el alto nivel de estrés acompañado de frustración, culpa y baja autoestima, lo cual puede resultar en un deterioro del rendimiento académico, problemas en las relaciones sociales y familiares, actitud hostil hacia los pacientes, abuso de sustancias o incluso conductas suicidas².

Otro estudio sobre depresión, ansiedad y conducta suicida en la formación médica en una universidad en México, destacan que la profesión médica presenta una mayor probabilidad de que sus estudiantes desarrollen síntomas de trastornos depresivos, ansiedad y conducta suicida. Desde el inicio de la carrera, los estudiantes de medicina muestran prevalencias más altas en comparación con otras profesiones, y la posibilidad de padecer estos trastornos, así como su agravamiento, aumenta a medida que avanzan en sus estudios³.

1. Escuela de Psicología Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica
2. Ministerio de Educación Pública
 - a. Máster en Administración Educativa. Licenciado en Psicología. Licenciado en Docencia

Recibido: 25/07/2023

Aprobado: 22/08/2023

Correspondencia:

Deibem Gómez Álvarez
d.gomez@uh.ac.cr

ORCID: 0000-0003-0875-2146

Citar como:

Gómez-Álvarez D. Desafíos de salud mental en estudiantes de medicina: una reflexión desde la realidad costarricense. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2023; 9(3): 235-237. DOI: [10.56239/rhcs.2023.93.679](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.93.679)

En el caso de los estudiantes de medicina, esta mayor vulnerabilidad está estrechamente relacionada con la propia formación médica y no tanto con otras condiciones que afectan la salud mental, como podría ser el género.

Además de los estudios mencionados, se han llevado a cabo investigaciones sobre este tema en Cuba, Perú, España, Canadá, Estados Unidos y más recientemente en Honduras, todas indicando una preocupación similar ante los altos índices de depresión y ansiedad entre los estudiantes de medicina en comparación con otras carreras.

Los síntomas más comunes encontrados incluyen la presencia de ánimo bajo, tristeza persistente, irritabilidad, pérdida de interés y motivación en eventos cotidianos, anhedonia (incapacidad para disfrutar), alteraciones en el apetito, cambios en el patrón de sueño, pensamientos irracionales como "no valgo la pena" o "no sirvo para esto", problemas de concentración, memoria deficiente, olvidos frecuentes, bajo rendimiento académico y agotamiento.

En Costa Rica, el interés por los problemas de salud mental, especialmente la depresión y la ansiedad, se destacó en octubre de 2021 con la colaboración de diversos organismos como el Ministerio de Salud, la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud, el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica y el Sistema de Emergencias 9-1-1. Esta iniciativa buscó crear conciencia sobre los problemas de

salud mental y enfatizar la importancia de considerar la salud mental como parte integral de la salud individual. Se lanzó la campaña nacional "Juntos y Juntas nos podemos cuidar", que incluyó charlas, seminarios y talleres, junto con la apertura de dos líneas de apoyo psicológico: la primera, "Aquí Estoy" (2272-3774), del Colegio de Profesionales en Psicología, y la segunda, la línea de Despacho de Apoyo Psicológico del 9-1-1.

Es innegable que la carrera de medicina es apasionante y hermosa. Aquellos que eligen seguir este camino son individuos extraordinarios que no solo deben poseer habilidades y adquirir conocimientos, sino también tener una verdadera vocación. Estudiar medicina conlleva la posibilidad, en algún momento, de sentirse abrumado. En tales situaciones, es crucial que los estudiantes se acerquen a profesionales de la salud mental para evaluar si requieren tratamiento o simplemente vigilancia.

Si tenemos familiares, amigos o compañeros que experimentan depresión, el apoyo principal que podemos ofrecer se basa en tres elementos fundamentales: escuchar, no juzgar y motivarlos a buscar atención especializada. Frases como "no es nada", "podría ser peor", "todo el mundo se deprime" o "déjate de cosas" no contribuyen en nada a quienes no ven la luz al final del camino. Es preferible hacerles saber que nos preocupamos por ellos, por lo que están sintiendo y, sobre todo, orientarlos y alentarlos para que se acerquen a un profesional que pueda brindarles la guía necesaria.

1. Escuela de Psicología Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica
2. Ministerio de Educación Pública
 - a. Máster en Administración Educativa. Licenciado en Psicología. Licenciado en Docencia

Recibido: 25/07/2023

Aprobado: 22/08/2023

Correspondencia:

Deibem Gómez Álvarez
d.gomez@uh.ac.cr

ORCID: 0000-0003-0875-2146

Citar como:

Gómez-Álvarez D. Desafíos de salud mental en estudiantes de medicina: una reflexión desde la realidad costarricense. Rev Hisp Cienc Salud. 2023; 9(3): 235-237. DOI: [10.56239/rhcs.2023.93.679](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.93.679)

Conflictos de interés

El autor declara no tener conflictos de interés

Financiamiento

Autofinanciado.

Referencias Bibliográficas

1. Cobiellas Carballo Lázaro Ibraín, Anazco Hernández Anabell, Góngora Gómez Onelis. Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. Educ Med Super [Internet]. 2020 Jun [citado 2023 Jul 25]; 34(2): e2125.
2. Arriola-Quiroz Isaías, Stucchi Portocarrero Santiago. Depresión en estudiantes de medicina: Una aproximación bibliométrica. Rev. méd. Chile [Internet]. 2010 Mar [citado 2023 Jul 25]; 138(3): 388-389.

3. Granados Cosme José Arturo, Gómez Landeros Ofelia, Islas Ramírez Marcos Ismael, Maldonado Pérez Greg, Martínez Mendoza Héctor Fernando, Pineda Torres Ana Michelle. Depresión, ansiedad y conducta suicida en la formación médica en una universidad en México. Investigación educ. médica [revista en la Internet]. 2020 Sep [citado 2023 Jul 25]; 9(35): 65-74.

