

Salud Mental de los estudiantes de medicina: responsabilidad y papel de las facultades de Medicina

Resumen: El artículo resume algunas recientes evidencias sobre la salud mental y en especial el suicidio, en los estudiantes de medicina. Las cifras son alarmantes y señalan la responsabilidad que en esto deben de asumir las Facultades de Medicina. Mientras que en España no son muchas las iniciativas al respecto, el artículo ofrece información sobre el grado de sensibilidad existente en otros contextos y el desarrollo de las estrategias de ayuda hacia los estudiantes con estos problemas.

Mental health of medical students: responsibility and role of the faculties of Medicine

Abstract: The article summarizes some recent evidences about mental health and especially suicide, in medical students. The figures are alarming and point to the responsibility that this must be assumed by the Faculties of Medicine. While in Spain there are not many initiatives in this regard, the article offers information on the degree of sensitivity existing in other contexts and the development of strategies to help students with these problems.



Una interesante entrada ¿No soy yo, eres tú?: Salud mental y estudiantes de Medicina, en el blog ¿La Navaja de Hanlon? (1) <http://lanavajadehanlon.com/2016/12/14/no-soy-yo-eres-tu/> su autor Miguel un estudiante de medicina, dice:

¿Durante una larga temporada estuve viendo a mi psicóloga de forma regular. De vez en cuando sigo acudiendo a ella. Necesito alguien que me ayude a procesar lo que veo y siento, alguien que he tenido que buscar fuera de mi hospital. El duelo y el sufrimiento diario de los pacientes. El adjunto que te trata como un mueble cochambroso en medio de su consulta. Estar a punto de graduarme sin sentir que tenga las herramientas necesarias para darle un trato digno a mis pacientes. ¿La medicina es la más humana de las artes, la más artística de las ciencias y la más científica de las humanidades?. Eso nos dicen, pero, ¿nos lo inculcan?

Lo que más me ha costado es luchar contra mi sensación de culpabilidad. Si todos los demás parecen estar felices y adaptados, ¿tendré yo el problema? ¿Seré un quejica? Por que al final lo que importa es sacar buena nota en el MIR y llegar a la residencia, ¿verdad? Los comentarios de friki, exagerado o incluso prepotente por intentar cambiar las cosas no es lo que más me ha dolido. Es la sensación de profunda soledad. Cuando entré en Medicina, pensaba que habría una máxima compartida por todos: el trabajar juntos por el bien de nuestros pacientes. A día de hoy, he empezado a perder la confianza en esa máxima.?

Hace un par de años (diciembre de 2016), JAMA (Journal of the American Medical Association) (2), publicó un estudio en el que los investigadores encontraron que el 27% de los estudiantes de Medicina sufren depresión o tienen sus síntomas, y hasta un 11% comentó tener pensamientos suicidas. Este Meta-Análisis abarcó cerca de 200 estudios de 129.000 estudiantes de medicina en 47 países. En el mismo estudio, las mujeres estudiantes de medicina mostraron un mayor nivel de depresión que sus compañeros masculinos, ya que obtuvieron mayor puntuación en los parámetros de 'decepción personal frente al bajo rendimiento' y al 'llanto fácil causado por estrés'. A jugar por estas cifras, los estudiantes de Medicina parece que tienen entre dos a cinco veces más propensión a tener depresión que la población general; su prevalencia de depresión varía del 9% -56%.

En una tesis doctoral, la psiquiatra Arantxa Santa-María (3) aporta datos (obtenidos mediante encuestas) sobre la situación en estudiantes españoles y concluye que los estudiantes de Medicina y médicos profesionales presentan una mayor incidencia en trastornos mentales que la población en general. Esta autora considera que la formación y el ejercicio de la medicina, se asocia a la alta prevalencia de patologías como depresión, estrés, conductas autodestructivas o burnout. La investigación realizada por D Mata et al (2) muestra que antes de comenzar la escuela de medicina, los estudiantes tienen una mejor salud mental que sus aspirantes a otras escuelas o facultades. Pero esto cambia cuando los estudiantes de medicina llegan a la universidad. Parece que a ello contribuyen factores como el estrés, la falta de sueño, el rigor académico, la exposición a situaciones clínicas traumáticas, y alejarse de sus familias,?. De manera que ya parece no tratarse solo de que los estudiantes de medicina disminuyan su empatía especialmente a partir del tercer año de carrera (y por las mismas razones anteriormente destacadas) (4), es que parece que fuesen más susceptibles a los trastornos mentales que el resto de compañeros de otras carreras, y que empezando en igualdad de condiciones, durante el periodo formativo estos problemas se disparan por encima de la media de estos jóvenes.

¿Es esto así? ¿Es esta elevada tasa de depresión durante el transcurso de la formación médica el resultado de la experiencia de la escuela de medicina per se? Se necesitan más investigaciones al respecto. No está aún del todo claro, tal vez exista un sesgo positivo de naturaleza desconocida en la selección de estudiantes predispuestos a la depresión y tal vez a otro tipo de trastornos de salud mental. El caso del suicidio parece que comienza a ser realmente preocupante, detengámonos un poco más.

El suicidio en los estudiantes de medicina

Según el metaanálisis de JAMA mencionado que revisó más de 200 estudios en 43 países. [2], uno de cada 10 estudiantes de medicina que tiene pensamientos suicidas, esta investigación encontró que el 27.2% de los 122 356 estudiantes de medicina participantes tuvieron síntomas depresivos, esta cifra es más alta que la población general. Alrededor del 11% de los participantes informaron ideas suicidas [2]. Una encuesta de Student BMJ de 1122 estudiantes de medicina, publicada en 2015, también encontró una alta tasa de ideación suicida (15%) [5]. Aquí un total de 30% de los estudiantes dijeron que habían recibido tratamiento por un problema de salud mental mientras estaban en la facultad de medicina. Los suicidios de estudiantes de medicina son noticia. En 2017, hubo una investigación sobre la muerte de un estudiante de la Universidad de Southampton que tomó una sobredosis [6]. Douglas Mata, investigador principal del estudio de JAMA comenta: "Mucha gente con ideación suicida no va a intentar suicidarse. Sin embargo, aumenta su riesgo de intento o finalización [durante el próximo año] 10 veces o 100 veces, respectivamente; así que es una estadística alarmante".

Alys Cole-King, psiquiatra de enlace consultor en el norte de Gales y directora clínica de Connecting with People, [5] una organización que ofrece capacitación y recursos para la prevención del suicidio, dice que "La mayoría de los estudiantes de medicina son perfeccionistas. Pueden tener más estigma, a la hora de divulgar sus problemas de salud mental". La deuda que adquieren los estudiantes de medicina en los EEUU principalmente pero también en Reino Unido, es un factor que contribuye poderosamente al problema. Un estudiante de medicina de la Universidad de Lancaster, que intentó suicidarse con una sobredosis de drogas, habló con la revista Student-BMJ. La estudiante afirma que fue la culminación de una serie de eventos, incluida la inmensa presión y la suspensión de un puesto en un hospital después del uso de drogas. "Esto me metió en una espiral de la que me resultó difícil salir", dice la estudiante, que ahora está bien después de un tratamiento exitoso por parte de su médico de cabecera [7]. KS, estudiante de medicina de tercer año en la Universidad de Liverpool, tuvo una historia de trastornos alimentarios, depresión y ansiedad. La salud de KS sufrió un declive durante su primer año en la universidad mientras luchaba con las exigencias del curso y la sensación de que estaba bajo rendimiento. Cuando un consultor le dijo que "nunca se convertiría en médico" durante su primer rotatorio clínico, KS declaró que esa fue la primera vez que consideró el suicidio. ¿La idea permaneció en mi mente durante varios meses, y [durante] las semanas en que me programaron en el hospital esos sentimientos fueron abrumadores "[7].

A pesar de estas alarmantes cifras, son pocos los estudiantes que buscan el tratamiento de un médico o psicólogo. Tan solo el 16% buscaron ayuda profesional. Esto resulta muy paradójico, ya que los estudiantes de medicina deberían poder reconocer los signos y síntomas mejor que nadie. Parece que les resulta complicado pedir ayuda?la pregunta pertinente aquí es: ¿por qué?, en muchos casos, procuran ocultar su sufrimiento mental hasta que es incapacitante o se producen consecuencias nefastas, en otros?les cuesta trabajo encontrar quien les puede ayudar. Aquí el papel de las Facultades de medicina debería ser más incisivo.

¿Qué hacen las facultades de medicina?

Miguel el autor/a de la entrada con la que empezábamos este artículo (1), continuaba de esta manera:

¿Por suerte, cada día me siento menos culpable. Otra metaanálisis publicado en JAMA analizó la eficacia de distintas intervenciones destinadas a mejorar el burnout entre médicos. La conclusión a la que llegaron fue simple: arregla el sistema, no al profesional. Internet se llena de relatos de personas que dicen ¿basta?, desde la indefensión del que sólo recuerda el pH de una lágrima a la valentía de decirle ¿no? a la explotación laboral. Pero, ¿cambiaremos? ¿O seguiremos pensando que para ser buen médico hay que ¿pasarle mal, cómo todos?? Lo que más miedo me da no es seguir pasándolo mal. Es llegar a la residencia quemado, demasiado agotado y pisoteado como para poder ayudar a mis pacientes.

El burnout es una reacción normal ante una situación anormal. Pero para mí ha dejado de ser una cuestión de definiciones, evidencias o de artículos. Es algo personal. Es ver cómo grandes amigos han salido llorando de exámenes, e incluso cómo han acabado expulsados de la universidad por profesores que no merecen ese título. Es la rabia e indefensión cada vez que un compañero me escribe para decirme que no se siente seguro yendo a rotar. Es haber sentido esa misma inseguridad. Y es la profunda tristeza que siento sabiendo que, por mucho que luchemos, seguirán existiendo los que piensan que la letra con sangre entra. A pesar de todo, tengo esperanza en el futuro. Y una idea muy clara: Querida carrera: no soy yo. Eres tú?

Es razonable preguntarse, hasta donde estas declaraciones son mayoría?...Lo que está claro es que Miguel toca un área sensible: la calidad de la educación médica que reciben nuestros estudiantes de medicina y en este caso la repercusión que el ¿estilo educativo? imperante tiene en muchos de ellos.

Aquí hemos traído datos sacados de la investigación científica que sugieren que el malestar psíquico entre los estudiantes de medicina, el cual es escandalosamente alto y que en gran medida no se puede obviar el papel que la formación puede influir en ello, ¿¿entonces? ¿Son conscientes nuestras Facultades de medicina de este problema? Este problema les atañe directamente. Las facultades de medicina deberían liderar la investigación sobre este tema, principalmente porque una de las hipótesis de partida es que tienen mucho que mejorar en ello y porque mucho de ello tiene que ver con el núcleo de su trabajo. Paralelamente, es obvio que las facultades de Medicina tienen el deber de proporcionar apoyo a los estudiantes con estas enfermedades, una combinación de estigma, miedo y malentendidos a menudo impide que los estudiantes busquen ayuda, pero la situación parece lo suficientemente grave como para que desde las Facultades se empiece a tomar conciencia y a implementar algún tipo de asistencia.

He aquí algunas respuestas a la entrada del blog ¿La Navaja de Hanlon?, que, aunque reconocemos no deja de ser algo puntual, creemos que representa un botón de muestra que puede reflejar como está la situación entre al menos una parte de la población estudiantil:

Pilar: Nosotros tuvimos la oportunidad de dar un taller en medicina de la UAM de gestión emocional por iniciativa de los estudiantes de esa facultad (CEEM) y respondía a la detección de la necesidad de intentar sensibilizar a la universidad de que tenía que ofrecer a los estudiantes entrenamiento para el cuidado de lo invisible, tanto a nivel personal cómo interpersonal. La valoración de los estudiantes fue muy positiva pero de las autoridades académicas nunca supimos nada.

Miguel: La triste realidad es que no es una prioridad para las autoridades académicas. Es más trabajo, y no hay conciencia o compromiso con la salud mental de los estudiantes.

Ana: Gran entrada que refleja una sensación muy común. De estudiante tuve el placer de participar en una terapia de grupo como asignatura de libre elección, allí con mis compañeros vi que todos sufríamos el mismo, estrés, dudas y miedos, así como una soledad autoimpuesta respecto a estos problemas ya que nadie habla de ello. Cuando terminé la asignatura me sentí mucho mejor y con fuerza para seguir, creo que en la carrera debería enseñarse a como lidiar con el estrés, la ansiedad los errores? para combatir el burnout desde el origen.

Andres: El punto más dramático de todo esto lo viví con mis prácticas de Neurología en 6º. Nunca antes había llorado por medicina, pero la situación que viví llegó a un punto que me desbordó. Cada vez que pienso en ello me hierve la sangre. Tenía la constante sensación de estar haciendo algo mal, pero no entendía el qué. Llegué a escribirle una carta al decano y se pusieron en contacto con el tutor para llamarle la atención porque, curiosamente, no era la primera vez que tenía problemas.

¿Qué iniciativas se están desarrollando en otros lugares?

Los Servicios de Apoyo a los estudiantes están extendidos en las Escuelas de Medicina del Reino Unido. He aquí algunos testimonios, recogidos directamente del artículo de Flavia Munn (7):

Simpson, quien escribe un blog sobre sus experiencias, [8] alaba el Servicio de Apoyo Psicológico de la Universidad de Liverpool para Practicantes de Estudiantes, que apoyó su recuperación. Este exclusivo servicio financiado por la universidad está dedicado a estudiantes de ciencias de la salud, dice su psicóloga clínica sénior, Linda Steadman. El servicio brinda apoyo a entre 12 y 16 estudiantes por semana, la mayoría de los cuales son estudiantes de medicina, ofreciendo consultas individuales de 1,5 horas que incluyen una variedad de psicoterapias: "La demanda ha aumentado a lo largo de los años, y realmente vemos eso como un desarrollo positivo [porque la conciencia ha aumentado] y el GMC [Consejo Médico General] lo ha elogiado como un modelo de buenas prácticas", dice Steadman.

El University College London (UCL) tiene como objetivo aumentar el acceso al apoyo para estudiantes de medicina junto con citas de mentorías existentes disponibles por la tarde para aquellos alumnos en prácticas [9]. Los estudiantes también pueden auto-apuntarse en sesiones grupales o individuales de terapia cognitivo-conductual y terapia psicodinámica a través del servicio de asesoramiento. La directora de apoyo estudiantil y bienestar de UCL, Denise Long, dice: "Queremos mostrarles a los estudiantes que hay muchas formas diferentes de acceder al servicio de asistencia. No tiene que ser cara a cara". También hay una serie de servicios confidenciales específicos médicos fuera de las universidades, incluido el servicio de asesoramiento durante todo el año de BMA, abierto las 24 horas, [10] que está disponible tanto para los que no son miembros como para los miembros. La directora de bienestar del comité de estudiantes de BMA, Twishaa Sheth, dice: "Es crucial que los estudiantes se sientan capaces de hablar [sobre los problemas de salud mental] porque los sistemas de apoyo están ahí si hablamos".

El GMC y el Consejo de Escuelas de Medicina han creado una guía para ayudar a las escuelas de medicina a apoyar a los estudiantes con condiciones de salud mental, [11] y ayudar a las escuelas a establecer sus propias políticas. La guía abarca la prevención, como promover el bienestar y fomentar un entorno abierto donde las condiciones de salud mental se puedan discutir sin estigma; identificación; remisión; y administración y soporte continuos. Colin Melville, director de educación y normas de GMC, dice: "Animo a cualquier estudiante de medicina que crea que pueda tener una inquietud relacionada con la salud a ser proactivo y acercarse al personal relevante dentro de su escuela de medicina. La escuela puede brindar asesoramiento oportuno, ofrecer apoyo o derivarlos para recibir asesoramiento médico independiente ". Melville también agrega que los estudiantes de medicina han descubierto que su guía para eliminar el mito de la salud mental es útil [12]. Esta guía cubre los conceptos erróneos comunes que los estudiantes de medicina tienen sobre la salud mental y cómo afecta los problemas relacionados con la aptitud para la práctica. ¿Qué tipo de apoyo parece funcionar?

Desafortunadamente, no hay una solución simple. Mata describe tres enfoques disponibles: consejeros disponibles si es necesario; eventos proactivos para promover el bienestar; y sistémico: intentar cambiar la cultura predominante. Algunos estudiantes están buscando activamente cambiar la cultura en torno a los problemas de salud mental mediante la creación de entornos más abiertos a la discusión de las preocupaciones sobre salud mental.

Aisling O'Sullivan y Jerry Su, estudiantes de tercer año en UCL, llevaron a cabo un evento para estudiantes de medicina a principios de este año llamado "¿Qué piensas?" [13]. Su objetivo era combatir el estigma que rodea la salud mental y mejorar la comprensión de la salud mental condiciones. El día, financiado por la universidad, incluyó debates sobre trastornos de la alimentación y el suicidio, actuaciones y clases de mindfulness, meditación, yoga y escritura creativa. Subodh Dave, un compañero de enseñanza clínica y psiquiatra consultor en el Royal Derby Hospital, Reino Unido, dice que los estudiantes a menudo revelan problemas de salud mental al colocarse. Sostiene que se podrían establecer mejores vínculos entre los proveedores de colocación y las universidades para apoyar a dichos estudiantes. Dave, quien también es decano asociado en el Royal College of Psychiatrists, dice que los estudiantes de medicina deberían recibir charlas en el primer año sobre el riesgo de enfermedades mentales y sobre dónde pueden acceder para buscar apoyo. Agrega que los supervisores educativos necesitan más tiempo y capacitación para apoyar a estos estudiantes.

Mientras tanto, algunas universidades han intentado cambiar su cultura alterando su plan de estudios. La Facultad de Medicina de la Universidad de St. Louis, Missouri, EE. UU., mejoró los niveles de salud mental de los estudiantes al reducir las horas de clase e introducir un sistema de cursos electivos de más largo plazo y sesiones como mindfulness [14]. Steadman dice que está interesada en establecer autoconocimiento y capacitación en concienciación sobre la salud mental, dentro de las habilidades profesionales que forman parte del currículo de la escuela de medicina en Liverpool. Cole-King está de acuerdo con la importancia de esto. Ella lo resume diciendo que así como los estudiantes necesitan aliviar las presiones de los exámenes preparándose con anticipación,

necesitan dedicar tiempo a la promoción del bienestar y la capacidad de recuperación emocional. "Los atletas profesionales saben que esforzarse al 100% de su capacidad el 100% del tiempo da como resultado un rendimiento pequeño o nulo y probablemente acorten su carrera. Entonces incluyen en sus rutinas de entrenamiento lo que se llama el "tiempo de recarga". Todos podemos beneficiarnos del mismo enfoque cuando desarrollamos y mantenemos el bienestar emocional y la resiliencia".

Creemos que lo anterior son muy buenos ejemplos de que deberíamos también aquí iniciar acciones dirigidas a proteger la salud mental de nuestros estudiantes de medicina y si ya existen experiencias, a difundirlas?Ofrecemos este foro de Doctutor con esta finalidad.

Referencias:

? <http://lanavajadehanlon.com/2016/12/14/no-soy-yo-eres-tu/>

? **Rotenstein, L., Ramos, M., Torre, M., Segal, Peluso, M., Guille, C., Sen, S. & Mata, D.** (2016). Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Medical Association*; 316 (21), pp: 2214-2236. doi:10.1001/jama.2016.17324

? **Santa-María, A.** (2013). Salud Mental en Estudiantes de Medicina y su Relación con Factores Socio?Académicos. Trabajo presentado para la obtención del grado de Doctora en Psiquiatría. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Medicina, departamento de Psiquiatría.

? **Hodjat M et al. The Devil is in the Third Year: A Longitudinal Study of Erosion of Empathy in Medical School.** *Acad Med* 2009;84:1182-91

? **Student BMJ.** Medical students with mental health problems do not feel adequately supported. 2015. www.bmj.com/company/wp-content/uploads/2014/07/student-bmj-survey.pdf

? **Irving N, Jones S.** Medical student, 20, killed herself by overdosing on diet pills bought online. *Mirror* 2017; 26 January. www.mirror.co.uk/news/uk-news/medical-student-20-killed-herself-9695536.

? **Munn F. Medical students suicide.** *Student BMJ* 2018. <http://student.bmj.com/student/view-article.html?id=sbmj.j1460>

? **The Medic Journal.** Just Average. 2017. www.themedicjournal.com .

? **University College London.** Student Psychological Services. 2017. www.ucl.ac.uk/student-psychological-services/index_home .

? **British Medical Association. BMA** Counselling and Doctor Advisor service. 2017. www.bma.org.uk/advice/work-life-support/your-wellbeing/bma-counselling-and-doctor-advisor-service .

? **General Medical Council.** Supporting medical students with mental health conditions. 2017. www.gmc-uk.org/education/undergraduate/23289.asp .

? **General Medical Council.** Myth busters. 2017. www.gmc-uk.org/education/undergraduate/26588.asp .

? **University College London. UCL** Medical students mastermind What Do You Think?: a mental health awareness day to change your perspective on mental illness. 2017. www.ucl.ac.uk/news/students/012017/012017-180117-what-do-you-think-mental-health-awareness-day .

? **Slavin SJ, Schindler DL, Chibnall JT.** Medical student mental health 3.0: improving student wellness through curricular changes. *Acad Med* 2014;89:573-7.