



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PROYECTO DE TESIS:

DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

PRESENTA:

JOSEPH EDUARDO CORDOVA RAMÍREZ

ASESOR:

MARÍA VERÓNICA ROMAN CAMPOS

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS MEXICO

**DEPRESION EN ESTUDIANTES DE MEDICINA EN LA UNIVERSIDAD
DEL SURESTE**

Introducción.

En la vida, el ser humano se enfrenta a distintos obstáculos para ejercer como adulto, una de ellas es tener una profesión para ser lo que muchas personas lo llaman, el ser "Alguien en la vida".

El escoger una profesión varia en gustos, a muchas personas les gusta, tratar con animales, comida, autos, maquinas, etc. Pero otro tipo de personas les gusta tratar con personas, para ser exactos "personas enfermas". Les apasiona el aprender cómo es que se genera una enfermedad en el cuerpo de una persona, el cómo se puede tratar, diagnosticar, el porque le da a un grupo en específico y a otras no y para esto se creó la profesión de medicina humana, una de las profesiones más populares en este mundo, pero como todo en esta vida no es fácil el obtener esta profesión

Los estudiantes dispuestos a enfrentarse a esta profesión, empiezan desde la universidad, conociendo lo básico para luego poder entrar a fondo con esta carrera ya que no están con algo que si sale mal se pueda reemplazar o se pueda volver a intentar, están tratando con la vida de un ser humano, diferentes estudios mencionan que los estudiantes de la carrera de medicina sufren por depresión en su trayecto de terminar la universidad

La depresión Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo, es distinta de los cambios habituales del estado de ánimo y los sentimientos sobre el día a día y puede afectar a todos los ámbitos de la vida, incluidas las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias.

La depresión en el estudiante de medicina se debe a la exigencia de su formación académica, algunas de las situaciones que pueden generar estrés en ellos son: La sobrecarga de trabajo, La falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, La realización de exámenes, La privación del sueño, La exposición a la muerte de los pacientes.

OBJETIVO GENERAL.

- Analizar y determinar el porcentaje de estudiantes de medicina humana de 7mo semestre que experimentan sintomatología relacionada con la depresión.

OBJETIVO ESPECIFICO.

- Determinar el factor principal que genera la depresión en cada estudiante.
- Determinar si existe otro factor el cual genera este trastorno.
- Hallar una manera de eliminar este trastorno y así hacerle saber a los estudiantes que pueden mejorar ante esta sintomatología.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Qué es la depresión? La depresión según el manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición (DSM5) se clasifica principalmente como trastorno depresivo mayor. Este trastorno se caracteriza por la presencia de un estado de ánimo depresivo persistente y la pérdida de interés o placer en casi todas las actividades, conocido como anhedonia.

La depresión puede variar en severidad y presentación, incluyendo distintas formas.

Definición. La depresión en estudiantes de medicina es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por sentimientos de tristeza, desesperanza, ira o frustración que duran mucho tiempo. Estos sentimientos pueden interferir con la vida diaria y dificultar el cumplimiento de las responsabilidades académicas

Síntomas. Los síntomas deben durar al menos dos semanas y deben presentar un cambio significativo en el funcionamiento del individuo.

Los síntomas incluyen:

1. Estado de ánimo deprimido: Los estudiantes experimentan sentimientos de tristeza, vacío o desesperanza la mayor parte del día.
2. Anhedonia: Los estudiantes llegan a perder e interés o placer en actividades que antes solían disfrutar, como socializar o participar en pasatiempos, ya que debido al estrés académico sienten que el tiempo no les alcanza
3. Fatiga y falta de energía: Se presenta sensación de agotamiento constante, incluso después de descansar.
4. Dificultades de concentración: Los estudiantes presentan problemas para enfocarse en estudios o tareas académicas, lo que genera un mal rendimiento académico.

Criterios de diagnóstico DSM-5.

A. Presencia de cinco (o más) de los siguientes síntomas en un período de 2 semanas: Estado de ánimo deprimido: Sentirse triste, vacío o sin esperanza.

Pérdida de interés o placer: Desinterés en casi todas las actividades, incluso en las que antes se disfrutaban.

Pérdida o aumento de peso: Cambios significativos en el apetito o peso, o disminución/incremento del apetito.

Insomnio o hipersomnia: Dificultad para dormir o dormir en exceso.

Agitación o retraso psicomotor: Inquietud o enlentecimiento en el movimiento.

Fatiga o pérdida de energía: Sensación de cansancio constante.

Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva: Autocrítica intensa o sentimientos inapropiados de culpa.

Dificultad para concentrarse: Problemas para pensar, concentrarse o tomar decisiones.

Pensamientos de muerte o suicidio: Ideas recurrentes sobre la muerte, suicidio o intentos de suicidio.

B. Los síntomas causan un malestar clínicamente significativo o deterioro en áreas sociales, laborales u otras áreas importantes del funcionamiento.

C. Los síntomas no son atribuibles a los efectos fisiológicos de una sustancia o a otra afección médica.

D. No se explica mejor por un trastorno esquizofrénico u otro trastorno psicótico.

E. El episodio no se debe a un episodio maníaco o hipomaníaco (para el diagnóstico de trastorno depresivo mayor, no debe haber ocurrido un episodio maníaco o hipomaníaco).

Incidencia. La depresión es problema de salud en el mundo con una prevalencia del 7-25%, La organización mundial de la salud (OMS) calculo 450 millones el número de personas que padecían algún tipo de depresión en 2004, hacia el 2006 el número de personas de personas con depresión con depresión se había ubicado entre el 15-25% de la población mundial. En un estudio sobre la depresión en estudiantes de Medicina la prevalencia global de depresión fue de 21.6% siendo casi de 2 mujeres por un hombre.

Prevención. La prevención en estudiantes de medicina requiere ayuda tanto de uno mismo como de todos, unos métodos de prevención son:

Conciencia y educación: Siendo miembro del área de salud se puede brindar información sobre salud mental y depresión, disminuyendo el tema y promoviendo la búsqueda de ayuda.

Apoyo social: Se debe popularizar la creación de grupos de estudio y redes de apoyo entre compañeros, donde los estudiantes puedan compartir experiencias y sentirse comprendidos.

Manejo del estrés: Los estudiantes y hasta los mismos profesionistas pueden buscar talleres sobre técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la atención plena y la relajación.

Equilibrio entre estudios y vida personal: Promover la importancia de mantener un equilibrio saludable entre el estudio, la vida social y el autocuidado.

Actividades recreativas: Incentivar la participación en actividades extracurriculares, deportes o hobbies que ayuden a liberar el estrés y fomentar la conexión social.

Promoción de la autoeficacia: Establecer metas alcanzables y celebrar los logros, por pequeños que sean, para fomentar la confianza en uno mismo.

Factores de riesgo.

Carga académica intensa: La exigencia de los estudios y la competencia constante pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad.

Largas horas de estudio y trabajo: Las extensas jornadas de estudio y las rotaciones clínicas pueden llevar a un agotamiento físico y emocional.

Perfeccionismo: La cultura del perfeccionismo en el ámbito médico puede llevar a una autoexigencia extrema y a la sensación de no estar a la altura.

Aislamiento social: La presión académica puede limitar el tiempo disponible para la socialización, lo que puede contribuir a la soledad y el aislamiento.

Falta de habilidades de afrontamiento: Muchos estudiantes pueden no tener herramientas efectivas para manejar el estrés y la presión emocional.

Exposición a situaciones difíciles: Las experiencias clínicas pueden incluir el manejo de enfermedades graves y la muerte, lo que puede ser emocionalmente abrumador.

Expectativas familiares y sociales: Las expectativas externas sobre el rendimiento pueden aumentar la presión sobre los estudiantes.

Falta de autocuidado: El descuido del bienestar físico y emocional, debido a la carga académica, puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental.

Inseguridad laboral futura: La incertidumbre sobre la estabilidad laboral y el futuro profesional puede generar ansiedad y estrés adicional.

Como se presenta la depresión a nivel mundial (porcentaje). Se sabe que los estudiantes de medicina tienen con mayor frecuencia síntomas depresivos (12.9%) en comparación con la población general, siendo estos síntomas más comunes en las mujeres que en los hombres (16.1 vs 8.1%) La prevalencia de depresión que ha sido reportada entre los estudiantes de medicina va desde un 2 hasta un 35% y se piensa que los factores estresantes que acompañan a la carrera de medicina, como la falta de sueño, pacientes difíciles o cargas importantes de trabajo, son un factor de riesgo para sufrir depresión o ansiedad. Los estudiantes de medicina muestran síntomas similares a los de la población general en el momento de iniciar sus estudios de medicina; sin embargo, el estrés percibido durante la carrera conlleva un malestar emocional crónico o sostenido, no puramente episódico.

TRATAMIENTO. El tratamiento de la depresión en estudiantes de medicina es crucial debido a las altas tasas de estrés y agotamiento en la población y se basa en:

Psicoterapia: La terapia cognitivo-conductual (TCC) es comúnmente utilizada y ha demostrado ser eficaz. (La terapia de apoyo y la terapia interpersonal pueden ser útiles.)

Medicamentos: Antidepresivos como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) pueden ser considerados, si los síntomas son severos.

Manejo del estrés: Técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el yoga y la atención plena, pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional.

Ejercicio físico: La actividad física se asocia con la mejoría del estado de ánimo y la reducción de los síntomas depresivos.

Apoyo social: Fomentar redes de apoyo entre compañeros, amigos y familiares es fundamental.

Educación sobre salud mental: Proporcionar información y recursos sobre salud mental puede ayudar con el problema y animar a los estudiantes a buscar ayuda.

Técnicas de manejo del tiempo: Aprender a gestionar el tiempo y establecer prioridades puede reducir el estrés académico.

Intervenciones institucionales: Las universidades deben ofrecer programas de bienestar y recursos de salud mental accesibles, incluyendo líneas de ayuda y servicios de consejería.

Siendo estudiante de medicina la depresión representa un verdadero problema de salud pública, no solo a nivel local o nacional, sino a nivel global.

- Factores de riesgo para desencadenar depresión en México.
- Aspectos culturales que fomentan el desarrollo.

-Habla sobre el estigma hacia la salud mental y el seguimiento de un tratamiento psiquiátrico.

-Factores culturales que impiden su detección y control.

Se sabe que los estudiantes de medicina tienen con mayor frecuencia síntomas depresivos (12,9%), la prevalencia va desde un 2 hasta un 35% y se piensa que los factores estresantes que acompañan a la carrera como falta de sueño, pacientes difíciles o cargas importantes de trabajo, esto según datos de la UNAM.

En los casos más graves de alta prevalencia los valores de estudiantes de medicina con depresión alcanzan el 80% especialmente cerca de los exámenes finales, la incertidumbre acerca de la aprobación del semestre, el incumplimiento de las expectativas planeadas sumando a la carga de responsabilidades y el cansancio acumulado.

Distintos datos demuestran que la presión predice la ideación suicida y que el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas se ven incrementados en los estudiantes de medicina que sufren estrés.

Los estudiantes de medicina muestran síntomas similares a los de la población en general al iniciar sus estudios de medicina, sin embargo, el estrés percibido durante la carrera conlleva un malestar emocional crónico o sostenido no puramente episódico.

CHIAPAS COMO SE PRESENTA LA PROBLEMÁTICA

INDICES

FACTORES QUE INLUYEN EN LA DEPRESION DEL ESTUDIANTE.

HABLAR DE LA PROBLEMÁTICA EN COMITAN DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE LA UDS.

FUENTES BIBLIOGRAFICAS HASTA EL MOMENTO...

https://anmm.org.mx/GMM/2013/n6/GMM_149_2013_6_598-604.pdf

Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición (DSM5)

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view>