



Un programa de salud mental para médicos estudiantes

► Los médicos experimentan mayores tasas de malestar psicológico que la población general. Los datos indican que estos problemas también afectan a los estudiantes de medicina, con altas tasas de agotamiento, de ansiedad y de depresión en los estudiantes. Esto puede conducir a deteriorar la salud personal, el bienestar y la atención al paciente.

Los enfoques que han demostrado mejorar el bienestar emocional de los estudiantes de medicina incluyen sesiones de bienestar, planes de tutoría, reestructuración del plan de estudios y talleres de salud mental. Estos programas de salud mental se han asociado particularmente con menores tasas de depresión e ideación suicida.

Adicionalmente, los programas dirigidos por pares aumentan el crecimiento personal y profesional de los estudiantes. Hay pocas experiencias de programas de salud mental dirigido por pares. Aun cuando el estudio no encontró mejoras estadísticamente significativas en los indicadores de salud mental, los resultados preliminares recomiendan una formación más larga para los facilitadores de pares.

Los objetivos de este programa se redactaron teniendo en cuenta la poca o nula formación formal en salud mental. A los estudiantes del tercer año se les proporcionó un CD de *mindfulness* guiado, que resultó ser eficaz. Aparte de esto, se confió en el cuerpo estudiantil para llevar a cabo eventos de sensibilización sobre la carga de la salud mental dentro de la medicina; sin embargo, estos son *ad hoc* y los efectos no se han estudiado empíricamente.

Las brechas identificadas en la educación sobre salud mental de los estudiantes establecieron los objetivos del programa:

1. Reducir el estigma asociado a las enfermedades mentales en la Facultad de Medicina;
2. Mejorar las prácticas de autocuidado;
3. Aumentar la confianza en la prestación de apoyo a los compañeros que lo necesitan.

La participación en este programa fue voluntaria y se ofreció a todos los estudiantes de cuarto año que estudiaban en una de las escuelas clínicas asociadas a la UTAS en 2018. Un total de 20 de una cohorte de 32 estudiantes (62.5%) participaron en el programa. Algo que es destacable en la mayoría de los programas dirigidos a salud mental es que la mayoría de los integrantes tienden a participar cuando hay eco y colaboración con las autoridades, cómo en este caso.

Los diseñadores del programa eran estudiantes de medicina de cuarto año en ese momento. Los métodos se basaron en el trabajo realizado por una organización benéfica local, *The Li-*

ttle HELP Project Tasmania (LHP). El programa fue dirigido por un equipo de cuatro líderes de pares, con el apoyo de profesionales de la salud de alto nivel y académicos universitarios. Los líderes de pares eran estudiantes de cuarto año que tenían experiencia trabajando en programas de salud mental a través del PSC. Se centraron en el desarrollo de habilidades prácticas para que los estudiantes apoyaran su propia salud mental y la de los demás. Cada sesión incluyó tiempo para practicar las habilidades aprendidas, y participaciones en un foro. Se informó a los estudiantes que el taller podría resultar angustioso, por lo que se les animó a llamar a los servicios de asesoramiento de la universidad o a abandonar la sala si se sentían angustiados.

Los componentes clave del programa se presentan en la figura 1. El programa comenzó con actividades de creación de equipos, estableciendo el espacio o ambiente necesario para facilitar las discusiones en pequeños grupos, más adelante en el programa.



Figura 1. Resumen de los principales aspectos del programa.

Objetivo 1. Reducir el estigma asociado a las enfermedades mentales en la facultad de medicina

Nuestro ponente principal, comenzó esta sesión hablando de su experiencia con la depresión severa a lo largo de su carrera. A continuación, celebramos una mesa redonda con cinco médicos de alto nivel y académicos universitarios. La discusión abarcó las modificaciones del plan de estudios para ayudar a los estudiantes con problemas, las barreras que impiden a los estudiantes acceder a los servicios de salud mental y las prácticas de autocuidado de los miembros del panel.

Objetivo 2. Mejorar las prácticas de autocuidado

Por falta de tiempo, el programa no incluyó esta sesión. Los comentarios destacaron su importancia y se ha asegurado su inclusión en los programas de 2019.

Objetivo 3. Aumentar la confianza en la prestación de apoyo a los compañeros necesitados

Diseñamos esta sesión de habilidades con un formador de primeros auxilios en salud mental. El formador guió a los estudiantes en un debate sobre cómo identificar a los compañeros que tienen problemas (p. ej. ausencia de la universidad), cómo apoyar a los compañeros durante una crisis (p. ej. aconsejar a los compañeros que busquen ayuda profesional) y cómo utilizar los servicios locales de salud mental (p. ej. a través de un servicio de atención primaria). Esta actividad se diseñó para que los alumnos vieran que muchos estudiantes se enfrentan a preocupaciones y retos similares.

Libro de recursos

El libro de recursos creado por los líderes de los compañeros contenía servicios disponibles para problemas específicos (p. ej. bajo estado de ánimo y alimentación restrictiva), un registro de médicos de cabecera locales, que proporcionarán servi-

cios sin costo alguno para los estudiantes, e información sobre oportunidades locales de voluntariado y deporte.

Para medir su experiencia en el programa, 19 de los 20 participantes respondieron las encuestas de satisfacción de manera anónima en plataforma SurveyMonkey®. Se analizaron los datos utilizando el análisis temático inductivo, como método para identificar patrones; los datos se agruparon en función de la similitud de las ideas utilizando NVIVO 11 (QSR International Pty Ltd, Doncaster, Vic, Australia). Se utilizó la tecnología de nubes de palabras, para realizar un análisis de contenido de palabras de los datos utilizando NVIVO 11, y el tamaño resultante de las palabras se correlacionó con la frecuencia de uso dentro del texto.

Los resultados más sobresalientes fueron que el programa redujo el estigma asociado a las enfermedades mentales en medicina, el cual se promovió eficazmente la gestión del autocuidado y llevó a los participantes a sentirse más cómodos a la hora de apoyar a sus compañeros que luchan con problemas de salud mental. La mayoría (89.5%) creía que el programa era extremadamente o muy eficaz para contribuir a su educación en salud mental. Y que recomendarían el programa a otros estudiantes de medicina.

El análisis temático identificó que se fomentó el “empoderamiento por parte de los compañeros”, que permitía a los estudiantes “ser más abiertos y honestos”, y que la entrega de contenidos promovía un debate inclusivo y sin prejuicios, lo que llevaba a una experiencia de “unión” dentro del grupo. Muchos estudiantes señalaron que sería útil presentar el programa a cohortes de médicos más jóvenes, y en múltiples ocasiones a lo largo de la carrera.

Los participantes atribuyeron el éxito de este programa piloto al hecho de estar dirigido por compañeros, y esto ha fomenta-

do el debate sobre la necesidad de una formación adicional en salud mental diseñada por los propios estudiantes de medicina. En 2019, se ampliará el programa dirigido por pares a las cohortes de estudiantes de medicina de segundo y tercer año.

Lo relevante de la presente investigación es que los programas de salud mental estén apoyados por las autoridades y que se generalicen a los grupos de médicos como una parte importante de la currícula escolar. Esto con el fin de garantizar espacios seguros que ayuden a los estudiantes a compartir experiencias, mentorizar a otros estudiantes y construir empatía y solidaridad entre los mismos. También la sistematización de los programas, los seguimientos a las personas que requieran ayuda y la evaluación de las acciones son esenciales para identificar las diferencias entre los médicos.

Es fundamental que los educadores médicos aborden la creciente carga de salud mental de los estudiantes de medicina. Otra de las cosas relevantes a considerar es que el problema de salud mental puede ser un catalizador que permita cambiar el paradigma hacia el profesor guía y facilitador de conocimiento y la formación de competencias transversales en los alumnos que les lleven a ser mejores personas y ciudadanos, y que aporten a la sociedad de una manera más sana. Siendo los mismos médicos los que puedan tener vidas más plenas como las que promueven entre sus pacientes.

Janet Real Ramírez

Bibliografía

Sugumar D, Fleming O, Ogden K. A mental health programme for medical students. *Clinical Teacher*, 2019;16(4):352-355. doi: 10.1111/tct.13052

El portafolio más completo para el tratamiento de **TRASTORNOS DE ANSIEDAD**

Usted ya lo comprobó **Alzam** el regreso a la calma
alprazolam



0.25, 0.5, 1 y 2 mg
con 30 tabletas



Tabletas
birranuradas

Kriadex
clonazepam

El tratamiento efectivo
contra la ansiedad



Tabletas Birranuradas



Con su gotero independiente
garantiza la pureza del líquido
al cerrar herméticamente.

Lozam
Lorazepam

TRANQUILIDAD CON **RAPIDEZ**



Ortopsique
diazepam

un clásico
de grandes
beneficios

- 5 mg caja con 30 tabletas
- 10 mg caja con 20 tabletas
- 10 mg / 2 ml caja con 5 ampolletas



BIRRANURADAS



Con **Otedram**
Bromazepam

revele lo mejor
de sus pacientes



Caja con
30 y 60 Tabletadas de

3 mg