



“Depresión y suicidio en estudiantes universitarios a través de una perspectiva psicológica”

MCS Lourdes Trinidad Villegas Martinez

Psicóloga Adscrita al servicio de consulta externa del Hospital Psiquiátrico Cruz del Norte la Psicóloga Lourdes Trinidad Villegas Martinez Licenciada en Psicología Clínica egresada de la Universidad de Sonora ha dedicado parte de su preparación profesional en temas como el suicidio y la depresión.

Entrevistador: Karem Galindo Córdova

Según la OMS, la depresión es un trastorno mental caracterizado por una diversa sintomatología como lo es la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. Esta puede hacerse crónica o recurrente y afectar en la calidad de vida de la persona, tanto en su ámbito laboral, escolar o de manera general en la capacidad de afrontar la vida diaria. En su forma más grave puede conducir al suicidio. Los trastornos mentales son una prioridad para la salud pública, estos se encuentran entre las causas más importantes de morbilidad en atención primaria. Los estudiantes universitarios son una población muy susceptible al desarrollo de trastornos mentales específicamente de depresión, pues ellos representan una mayor tasa en comparación con la población general (Micin, Sonia, & Bagladi, Verónica, 2011). El ejercicio de la profesión de Medicina al igual que las demás profesiones sanitarias, se asocia de manera paradójica a múltiples riesgos para la salud y esto se ve relacionado a las condiciones de trabajo que con frecuencia generan fatiga, aislamiento, estrés y depresión (Carrión Lozada, 2017). Además se ha visto que la problemática comienza desde la etapa universitaria cuando el alumno comienza a formarse como profesional de la salud.

- ♦ **Karem Galindo:** En el contexto de la psicología, ¿qué engloba el término depresión? y ¿cuál es la diferencia entre tristeza y depresión?

R: MSC Villegas: La depresión es un trastorno caracterizado por varios signos y síntomas, que alteran funciones cognitivas, emocionales y conductuales, con una frecuencia, duración e intensidad suficiente como para generar una disfunción en la vida familiar, social, laboral, académica y actividades de la vida cotidiana, de una persona. Algunos síntomas son alteración en funciones como la atención, concentración, memoria, alteración en la alimentación, el sueño, cansancio, no disfrutar de actividades que anteriormente

se disfrutaban, incluso, es frecuente, llegar a tener pensamientos de muerte, o ideación suicida. En cambio la tristeza, es una emoción básica, universal, que todos podemos experimentar en un momento dado, como seres humanos, se puede caracterizar por un cambio en el estado de ánimo, y un estado interno de malestar, por lo general, se asocia a alguna pérdida, y su función nos invita a la reflexión, a prestar atención a algo que nos sucede, sin embargo, suele ser pasajera y no genera disfunción a diferencia de la depresión. Cabe mencionar, que tenemos que gestionar una adecuada expresión de la tristeza, para que no llegue a convertirse en un trastorno como la depresión.

- ♦ Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la depresión ha aumentado notablemente en la última década. ¿Considera que esto también ha ocurrido en los últimos años en estudiantes universitarios en el Estado de Sonora? de ser así, ¿a qué cree que se deba este incremento?

R: Las causas de la depresión son multifactoriales, sin embargo, se sabe que los estudiantes de medicina representan un grupo vulnerable para sufrir depresión, por las mismas características de su carrera, y su relación con diferentes estresores, como jornadas de trabajo muy largas, alto nivel de exigencia curricular, no dormir lo suficiente, mala alimentación, por el mismo trabajo, se descuidan relaciones sociales, alejamiento del núcleo familiar, que se ve incrementado cuando los jóvenes viven lejos de su familia por migración, otros factores como socioeconómicos, y de personalidad, cuando no se cuenta con adecuadas estrategias de afrontamiento para manejar el estrés académico, laboral y solución eficaz de problemas.

- ♦ Existen numerosos factores de riesgo que pueden llevar a los estudiantes a desarrollar un cuadro depresivo, en base a esto, ¿qué relación ha observado con la depresión y el consumo de sustancias adictivas como los son las drogas y el alcohol en universitarios?

R: Diversas investigaciones nos hablan de la alta relación que hay en el consumo de alcohol y otras sustancias, en jóvenes, con depresión, para paliar y controlar los síntomas mismos de la depresión, como la tristeza, insomnio, ansiedad, aunado a otros factores como la alta disponibilidad de drogas, los altos niveles de estrés, y bajo rendimiento escolar.

- ♦ ¿Existen herramientas de tamizaje para diagnosticar depresión? y de ser así ¿cuáles se utilizan con mayor frecuencia y efectividad?

R: Las escalas psicométricas son complementarios a la entrevista clínica y su uso depende del juicio clínico. Existe una amplia gama de instrumentos psicométricos que se pueden utilizar para evaluar síntomas depresivos, sin embargo, se recomienda usar las que se consideran que reúnen los criterios de confiabilidad y validez. Algunas de las más recomendadas por su amplio uso en población mexicana: Son las Escalas de Beck y Hamilton, que nos pueden indicar diferentes niveles de depresión (leve, modera y grave) de forma rápida.

- ♦ ¿Cuál es el abordaje más apropiado una vez que se ha identificado depresión en un estudiante universitario?

R: Primeramente una buena evaluación clínica que nos permita identificar el nivel de depresión, factores de riesgo y protección; por lo general, la depresión requiere tratamiento farmacológico en conjunto con psicoterapia, para lograr una atención integral y mejores resultados.

- ♦ ¿Que tipo de medidas se utilizan en psicología para prevenir la aparición o frenar el desarrollo de la depresión en las estudiantes?

R: Hay que trabajar mucho en la sensibilización, y en quitar el estigma asociado a las enfermedades mentales, ya que muchos jóvenes, en especial si están estudiando medicina no buscan atención profesional, por el miedo a los prejuicios arraigados que existen y por lo tanto, no reciben, la ayuda que necesitan, por otra parte, se está trabajando con diferentes talleres para identificar síntomas depresivos y que los jó-



venes reciban un tratamiento oportuno, aprendan a manejar el estrés, desarrollar habilidades sociales y estrategias para solución de problemas.

- ♦ Muy relacionado a la depresión, está el tema del suicidio, en México la tasa de suicidio de los profesionales de la Salud específicamente, se encuentra duplicada en relación a la tasa de suicidio de la población en general, de igual manera se sabe que la problemática comienza desde su etapa como estudiantes ¿cuáles son los principales factores de riesgo que pueden llevar a un estudiante universitario al suicidio?

R: Padecer un trastorno mental principalmente ansiedad y depresión, contar con antecedentes de intento de suicidio, consumo de alcohol y otras sustancias adictivas, pobres redes sociales y familiares de apoyo, problemas económicos, historia de suicidio en la familia, duelos por pérdida de vínculos importantes, antecedentes de violencia, abuso sexual en la infancia, pobres estrategias de afrontamiento para solución de problemas.

- ♦ ¿Cuáles son las señales de alarma más importantes que debemos de identificar y que son comúnmente expresadas por jóvenes que planean cometer suicidio?

R: Principalmente hay cambios en la conducta de la persona y se puede reflejar en los siguientes aspectos: Tristeza, ideas de suicidio, escribir notas de despedida, entrega de posesiones valiosas, aislamiento, incremento de consumo de alcohol, drogas u otras sustancias adictivas, presencia de trastornos del sueño y del apetito.

- ♦ ¿Existe en Sonora alguna red de apoyo para los jóvenes que han intentado el suicidio?

R: Si, para los jóvenes que tienen problemas de depresión e intento suicida, pueden hablar para recibir en ese momento ayuda, a RED SONORA al teléfono : 6623270474 integrado por diferentes profesionales de la salud que proporcionan primeros auxilios psicológicos y pueden canalizar a diferentes instancias para recibir atención médica y psicológica, y en la secretaria de salud mental y adicciones en sus diferentes unidades de atención.

- ♦ Por último, es de conocimiento público que los estudiantes de medicina son un blanco fácil para la depresión, esto debido a la constante presión que les impone la escuela y el estudio, por consiguiente, ¿qué consejo podría brindar a los estudiantes de medicina para prevenir la depresión y el suicidio?

R: Si se padece depresión u otro trastorno mental, acudir a atención profesional médica y psicológica y aprender a autocuidarse, ya que son seres humanos que trabajan con y para otras personas, y primero hay que protegerse y cuidarse a sí mismo, para poder brindar una atención de calidad. Son múltiples las demandas, roles, se necesita practicar hábitos saludables, aprender estrategias para manejar el estrés de la vida diaria, desarrollar mecanismos de defensa funcionales que los protejan de los problemas de los demás, gestionar relaciones y vínculos afectivos sanos.

Un agradecimiento a la Psicóloga Lourdes Trinidad Villegas por su participación.

Entrevista formulada en colaboración con las alumnas Diana Celina Guzmán García y Lina María Valencia Núñez.

