



Un servicio de apoyo psicológico trata la merma en la salud mental de los estudiantes. Casi la mitad de ellos padece síntomas depresivos y el 11% piensa en el suicidio

## El autocuidado, la asignatura pendiente de la carrera de Medicina

SARA CASTRO  
Madrid

España es el país del mundo con más facultades de Medicina por densidad de población, tiene 50 universidades y hay otras ocho en proyecto. Aun así, las notas de corte para acceder a la carrera son muy altas, en los mejores casos nunca bajan de los 12 puntos sobre 14. La competición por la excelencia empieza en la adolescencia y aumenta hasta lograr la especialidad médica deseada. Por el camino se queda, en ocasiones, la salud mental de los alumnos del grado. El 41% reporta algún síntoma depresivo y el 11% admite haber pensado en el suicidio. Así lo informa el estudio *Depresión, ansiedad, agotamiento y empatía entre los estudiantes de Medicina españoles (DABE)*, publicado en 2021 en la revista científica *Plos One*, tras encuestar a 5.216 universitarios de 43 facultades. Esta realidad propició el desarrollo del Servicio Telemático de Apoyo Psicológico a Estudiantes de Medicina (SAPEM), gratuito y homogéneo en todo el país. Desde su puesta en marcha, a finales de 2022, 473 personas han solicitado asistencia.

La estudiante del grado en la Universidad de Castilla-La Mancha Lucía Lara, de 21 años, piensa en utilizar este recurso, promovido por la Fundación para la Protección Social de la Organización Médica Colegial, el Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina y la Fundación Mutual Médica. Está en cuarto de carrera, sufre ansiedad y nunca se había visto tan estresada. "Todo el rato siento que no llego. Para nosotros un cinco no son seis créditos porque el expediente académico cuenta un 10% en el examen de Médico Interno Residente (MIR)", explica en referencia al requisito obligatorio a superar para ser profesional del sistema público. Reconoce que muchos compañeros se sienten presionados por el porcentaje, aunque este sea "realmente bajo". Se plantea ser especialista en Aparato Digestivo o en Medicina Familiar y Comunitaria.

Este año, 13.990 médicos fueron admitidos en la prueba MIR, pero solo hay 8.768 vacantes. El turno para la elección de la plaza comenzará el 5 de abril. La exigencia reina en la vida de Lara desde que comenzó el bachillerato. "No me podía apaniar con un ocho, muchas veces ni siquiera servía un nueve, había que ir a por la excelencia", cuenta. Aun así no pudo entrar en la Universidad de Granada, su preferencia, porque



Lucía Lara, estudiante de cuarto de Medicina, el día 11 en Madrid. ÁLVARO GARCÍA

de Pozo Alcón (Jaén). Por cinco centésimas tuvo que marcharse a Albacete. Su nota en la prueba de acceso fue un 13,22.

La doctora y vicepresidenta primera de la Organización Médica Colegial, María Isabel Moya, explica que esta tensión puede derivar en trastornos mentales. "Están en un constante y prolongado grado de estrés e incertidumbre. El esfuerzo empieza desde el minuto uno. En tercero de ESO ya tienen que dirigir su camino, sin aún haber forjado la personalidad", expresa. La coordinadora de la Comisión de Salud Mental del CEEM, Minerva Sánchez-Rivera, de 23 años, que cursa cuarto de Medicina en la Universitat Jaume I en Castellón, siente frustración. Utiliza el SAPEM porque está abrumada por la carga lectiva y tiene dificultades para establecer límites. "Es como un parche, ofrece herramientas para el día a

día cuando notas que te ahogas y no puedes permitirte algo mejor en ese momento", explica.

Bajo el lema "el autocuidado, la asignatura pendiente de tu formación", el servicio se entrega a los futuros médicos. Casi la mitad de las personas atendidas tienen entre 21 y 23 años y el 86% son mujeres. La autonomía con más demanda es la Comunidad de Madrid, seguida de Galicia y Andalucía y los estudiantes de sexto curso son los que más recurren.

El madrileño Markel Gamarra, de 22 años, alumno de cuarto en la Universidad Complutense, notó más presión cuando la carga lectiva aumentó y empezó a asistir al hospital. "Se nota una presión añadida por tener vidas en tus manos". Lara lo entiende: "En nuestras prácticas observamos, pero no actuamos. Existe el miedo al día que te suelten en una urgencia. Te angustia no sal-

var una vida o poder equivocarte de diagnóstico". El estudio DABE revela que el 21,5% de los alumnos sufre altos niveles de ansiedad de forma regular y el 45% de los estudiantes de sexto curso presenta *burnout*, síndrome de estar quemado. Gamarra recurrió al SAPEM el año pasado. Tuvo síntomas depresivos. "La vida académica te engulle", lamenta. El 20% de los participantes del estudio DABE reconoce tomar psicofármacos, principalmente ansiolíticos y antidepresivos. "Muchos compañeros ingieren opioides, melatonina, Diazepam o Lorazepam en clase. Se los toman como roscos, pese a que saben que no son un buen remedio, pero es la solución rápida. Es una pandemia silenciosa", cuenta Sánchez-Rivera.

La vida académica repercute sobre la social. Un 52% del estudiantado manifiesta problemas relacionales. "Me mata estar años sentada en un escritorio absorbiendo, mientras veo la vida pasar y me doy cuenta de que mis padres se hacen mayores", cuenta Sánchez-Rivera. Gamarra, al igual que ella, reconoce haber perdido varias relaciones de amistad por no tener tiempo para dedicarles.

Al terminar el grado, se abre otro nuevo frente, que no es del todo esperanzador. La doctora Moya insiste en que, en muchas ocasiones, "las expectativas laborales no son lo que uno espera en relación al esfuerzo realizado, cuando la Medicina cada vez es más compleja y tiene más asignaturas". Aborda la posibilidad de tener "un empleo precario en un puesto muy exigente".

Tanto Gamarra como Lara han percibido, en ocasiones, la desazón del personal sanitario en sus prácticas hospitalarias, lo que, a veces, les ha desanimado. "La sanidad está muy quemada, necesita más fondos, cada vez las listas de espera son mayores y los pacientes, como es normal, son más exigentes", razona la estudiante.

Por ello, Moya resalta la importancia de la prevención. Diferentes estudios refieren que la profesión médica tiene una mayor prevalencia de casos de suicidio en relación a la población general. En muchos casos padecen trastornos depresivos fruto de su actividad asistencial, agravados tras la pandemia. Según los datos del último informe del Programa de Atención Integral al Médico Enfermo de 2023, 1.711 doctores han sido atendidos en los dos últimos años.

Para mejorar su bienestar, Gamarra reclama "una carrera de medicina más humana" y alguna asignatura enfocada a la salud mental del profesional. "No nos dicen cómo asimilar una muerte o cómo comunicársela a un familiar", expresa Lara. La doctora Moya cree que los planes de estudio, además de abordar las cuestiones tecno-científicas, tienen también que acercarse al corazón de la Medicina: "No siempre podemos curar, pero sí acompañar. Para ello, necesitamos la empatía, la escucha y la gestión emocional".

**"Muchos toman opioides o Diazepam como roscos", asegura una alumna**

**Casi la mitad de los atendidos tiene entre 21 y 23 años, y el 86% son mujeres**