

Así las cosas, la salud autopercibida como «regular-mala-muy mala» se asoció sobre todo con estar en ese tercer curso académico, así como en los estudiantes que seguían una dieta vegetariana. «Esto podría entenderse en aquellos estudiantes que ya presentaban una peor salud autopercibida y procuran cambiar su estilo de vida para mejorar su salud», precisan los investigadores.

Otros resultados reflejan que existe una mayor probabilidad de depresión entre las mujeres y en los estudiantes que residen en la provincia de Alicante respecto a vivir en la capital. Estar en primer curso respecto a cuarto o quinto supone también una mayor probabilidad de depresión.

En lo referente a la alimentación, el 54,2% de estudiantes presentaba una baja adherencia a la dieta mediterránea frente a un 45,8% con adherencia aceptable. Un 14,1% de estudiantes seguía una dieta especial y, de estos, un 4,6% era vegetariano y un 7% seguía otras dietas.

Curiosamente, también se observó que los estudiantes que no procuraban tomar mucha fruta y no picaban entre comidas presentaban una menor probabilidad de ansiedad o depresión.

Respecto a la alimentación, se constató la asociación entre una mayor probabilidad de ansiedad y depresión con tomar mucha fibra. Esto podría reflejar a los estudiantes con mayor preocupación por la imagen corporal y por no padecer sobrepeso que deciden buscar alternativas a su alimentación habitual.

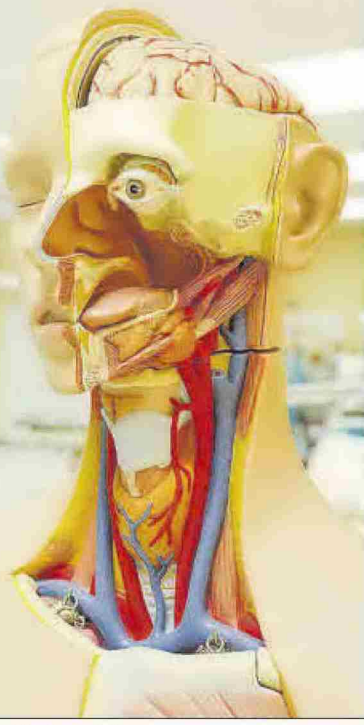
Actividad física

En cuanto a la actividad física, el 11,5% declaró que no realizaba ejercicio físico, el 24,7% hacía alguna actividad física o deportiva ocasional, el 16,8% realizaba actividad física varias veces al mes y el 46,9% practicaba entrenamiento deportivo o físico varias veces a la semana.

En cuanto al consumo de tóxicos, se observó una mayor prevalencia de salud autopercibida buena-muy buena con el consumo de alcohol igual o superior a dos veces por semana y en los estudiantes no fumadores.

Por tanto, una tercera conclusión es que diversos factores como ser mujer, el curso académico, el tipo de alimentación y el consumo de tóxicos están asociados de forma estadísticamente significativa.

Iván Gutiérrez Pastor, José Antonio Quesada Rico, Aarón Gutiérrez Pastor, Rauf Nouni García y María Concepción Carratalá Munuera son los responsables de este trabajo que lleva por título «Depresión, ansiedad y salud autopercibida en estudiantes de Medicina: un estudio transversal».



Prácticas con cadáveres en la Facultad de Medicina de la UMH, en foto de archivo.

ÁXEL ÁLVAREZ

El 76% de los estudiantes de Medicina de la UMH muestra ansiedad o depresión

► Un informe sobre 473 alumnos realizado antes de la pandemia revela que los de tercer curso tienen una salud autopercibida entre regular y muy mala

J.M.GRAU

■ Tres de cada cuatro estudiantes del grado de Medicina de la Universidad Miguel Hernández presentan ansiedad y/o depresión. Además, se ha constatado un aumento de probable depresión e incluso de salud autopercibida como «regular-mala-muy mala», sobre todo entre los estudiantes de tercer curso, momento en el que comienzan las enseñanzas clínicas y la formación hospitalaria. Estas son algunas de las conclusiones de un estudio en el que han participado 473 alumnos de primero a sexto de Medicina en la mencionada universidad justo antes de que apareciera la pandemia.

La salud mental de estudiantes universitarios es un motivo de investigación a nivel internacional y el objetivo de esta investigación era estimar la prevalencia de ansiedad, depresión y estado de salud autopercibida de los matriculados en dicho grado y analizar su asociación con diferentes variables socio-demográficas y del estilo de vida.

Entre las principales conclusiones, los autores destacan tres. De



entrada, en los estudiantes de Medicina de la UMH se estima una prevalencia de probable ansiedad del 54,9%, de probable depresión del 60,9% y de probable ansiedad o depresión del 73,3%.

En cuanto al curso académico, se observa un aumento de probable depresión y de salud autopercibida «regular-mala-muy mala» entre los estudiantes de tercer curso, momento en el que comienzan las

enseñanzas clínicas y la formación hospitalaria. En cualquier caso, estos resultados son semejantes a los obtenidos en un estudio brasileño de 2010 sobre la calidad de vida de los estudiantes de Medicina, donde el curso académico fue un determinante del impacto mental y físico negativo entre los estudiantes de tercer curso académico y posterior.

«Esto podría deberse al primer contacto con los pacientes, donde los estudiantes pasan por experiencias emocionales complicadas, o a la propia calidad de las prácticas hospitalarias», según se recoge en el reciente trabajo.

En segundo lugar, se insiste en que parecen existir patrones clínicos de ansiedad y depresión que deberían ser estudiados en profundidad y tenidos en cuenta, como esa relación de ansiedad con el inicio de las prácticas clínicas, pero también con el comienzo de primer curso académico, «así como una peor salud autopercibida en aquellos que siguen una dieta vegetariana con la intención de cambiar el estilo de vida», según se recoge en este estudio, publicado en