

El papel del médico en la detección y manejo de la depresión en estudiantes: Un desafío actual.



Ramos Jiménez Ismael
ADEMEN

dr.ramosjimenez@gmail.com

Muchas universidades hacen caso omiso de la salud de sus estudiantes, en especial cuando se trata de salud mental, pues suelen ser trastornos difíciles de detectar, y no suelen existir protocolos en pro de los universitarios deprimidos. Todas las personas tenemos derecho a la educación y atención a la salud, y la depresión no debe de representar un criterio de exclusión para las universidades. Medidas como los exámenes psicométricos deberían de servir para dar una atención adecuada a la salud del alumnado, y no para obtener criterios de exclusión.

Conociendo al enemigo

Casi todos los universitarios padecen o han padecido un trastorno mental. Entre ellos el más común es la depresión, la cual llega a representar una invalidez y retraso académico en la mayoría de los casos. Las universidades así como los docentes han demostrado no estar preparados para dar una atención integral y oportuna en estos casos, lo que puede llevar al alumno a desertar de la carrera o empeorar su salud mental, por lo que el médico debe estar preparado para dar una atención adecuada y emplear el mejor plan de manejo.

No siempre se puede contar con ayuda psicológica dentro de las escuelas, por ello, las facultades deben trabajar estrechamente con el médico o facultativo tratante para evitar que el alumno se cause daño o renuncie a sus estudios.

La etapa de estudio universitario se rodea de diversos factores ambientales, sociales y culturales, los cuales pueden representar un reto emocional para los estudiantes, afectando su integridad mental, física y su estado de salud. Lo anterior, implica una situación que compromete las capacidades cognitivas, productividad, salud y desarrollo del alumno universitario.

Según el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) la depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por pérdida del interés en actividades que anteriormente resultaban placenteras, cansancio, trastornos del sueño o alimentación; también está asociada con malestar y discapacidad, así como el riesgo de perder la vida, sufrir dolor o perder la autonomía y se presenta en la gran mayoría de los estudiantes de un nivel de educación superior. (1)

En sus estadios más graves, los cuales a su vez son los más comunes, la depresión puede desencadenar en ideación suicida, autolesiones o autolisis. (2) No sólo el alumno se perjudica de ello, sino que, las instituciones académicas también se ven afectadas.



Una bomba de tiempo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que aproximadamente el 10% de la población global, tiene algún trastorno mental y más de 300 millones de personas sufren depresión, formando parte actualmente de uno de los primeros cinco trastornos que generan mayor discapacidad y dependencia; según la intensidad de la depresión, se presentan alteraciones en el entorno familiar, escolar o laboral. (2)

En México, se estima que la depresión produce mayor incapacidad que otras condiciones crónicas de salud, como la diabetes, trastornos respiratorios, enfermedades cardíacas o la artritis; las personas con depresión, pierden hasta casi 3 días de trabajo más que aquellas con otras enfermedades. (1) Lo anterior, se traduce en pérdidas de recursos humanos, productividad, y con ello, mayores gastos para el sistema de salud público; 1 de cada 4 adultos en México de entre 18 y 65 años de edad ha padecido o padece algún trastorno de salud mental, como la depresión, y solo 1 de ellos recibe tratamiento adecuado. (3)

Siendo así, una entidad que ha tomado mayor prevalencia en los últimos años, y que parece ser que lo seguirá haciendo, es importante reconocer que, no todos los profesionales médicos están capacitados para tratar adecuadamente al paciente universitario con depresión; los medicamentos como los llamados inhibidores de la recaptación de serotonina (fluoxetina, sertralina, etc.) comienzan a mostrar sus efectos terapéuticos hasta la 2da - 3era semana de administración, lo que supone días de malestar emocional del paciente.

En la mayoría de los casos, una pérdida de productividad, noches de insomnio, malestar emocional, tristeza, etcétera, suele ser un problema para asistir a clases, realizar trabajos y estudiar para exámenes, lo que afecta al rendimiento y notas académicas del alumno, que ensimismado con su depresión, puede ser una razón más para sentirse mal y seguir dañar su integridad emocional.

Con lo anterior, es importante señalar que no todas las escuelas cuentan con protocolos de acción que permitan apoyar integralmente al alumno deprimido; todas las escuelas deberían de contar con atención psicológica que permita detectar y atender de manera oportuna los casos de alumnos deprimidos, y así mismo, brindar planes accesibles y empáticos para permitir que el alumno pueda continuar con sus estudios, de manera que la depresión no represente una exclusión o atraso para su desarrollo académico.

Dar este tipo de apoyo, puede resultar en profesionales más humanos que formen parte de una sociedad sin exclusiones y con mayores oportunidades para todos.

Medidas como los exámenes psicométricos deberían de emplearse para dar con un diagnóstico temprano de trastornos mentales, como la depresión, y darle tratamiento oportuno, y no representar una medida de desaprobación académica; todo el personal universitario debería estar capacitado para brindar ayuda y aportar soluciones en estos casos.

¿Qué se puede mejorar?

Las instituciones universitarias deben de comenzar a desarrollar protocolos, que, primeramente procuren identificar los casos de alumnos con depresión de manera oportuna; conocer los signos y síntomas de una persona deprimida, saber cómo manejar estos casos, cómo y a quién referirlos.



En segunda instancia, desarrollar planes que permitan a estos alumnos continuar con sus estudios o pausarlos, si así se desea, sin ningún tipo de estigmatización ni compromiso al desarrollo de sus estudios en un futuro. En tercera instancia, se debe de trabajar en conjunto con los profesionales médicos y psicológicos para dar una atención integral al alumno en depresión.

Los docentes podrían optar por extender los plazos de entrega de tareas, de revisión de temas y evaluaciones, como exámenes o exposiciones, con el fin de asegurar que el alumno pueda recuperar su salud mental antes de aplicar cualquier prueba que pueda en la que pueda influir su estado de ánimo.



En conclusión, la prevención y el tratamiento de la depresión en el alumnado universitario requieren un esfuerzo conjunto de instituciones educativas, profesionales de la salud y los propios estudiantes. Las universidades deben implementar programas integrales de salud mental que incluyan servicios de detección temprana, intervención y apoyo psicológico. Los médicos deben estar capacitados para brindar tratamientos efectivos y personalizados. Y los estudiantes deben ser empoderados para buscar ayuda y participar activamente en su propio proceso de recuperación.

Juntos podemos crear entornos universitarios más saludables y promover el bienestar emocional de todos los estudiantes.