




Estrategias para disminuir la ansiedad en estudiantes de Odontología por causa del aislamiento social

Strategies to decrease anxiety in dental students due to social isolation

César Félix Cayo-Rojas^{1,2} ✉ , Manuel Jesús Castro-Mena¹ , Regina de la Caridad Agramonte-Rosell¹ 

¹Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Instituto de Investigación. Lima, Perú.

²Universidad Nacional Federico Villarreal, Escuela Universitaria de Posgrado. Lima, Perú.

Estimada Editora:

En los primeros meses del año 2020 la enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19) comenzó a extenderse por China y luego, con una rápida propagación, reportó casos en todo el mundo, ya que se ha descrito que una persona infectada por este coronavirus puede infectar de 5 a 6 personas ($R_0 = 5,7$; IC del 95 %: 3,8-8,9), en un periodo de 6 a 9 días.⁽¹⁾ Por esta razón, muchas autoridades gubernamentales de diferentes países, tomaron la decisión de ordenar aislamiento social obligatorio, lo que ha provocado estrés, ansiedad y depresión, tanto en los profesionales de la salud, como en la población general.⁽²⁾

En estudios recientes se ha informado que los jóvenes universitarios han sido especialmente afectados por el aislamiento social obligatorio, manifestando signos y síntomas de ansiedad a causa de la incertidumbre y el impacto negativo académico en el desarrollo de sus clases.^(3,4) Al estudiante de Odontología le es fundamental hacer prácticas preprofesionales en contacto con el paciente, como parte del desarrollo de su perfil profesional, y al verse imposibilitado de hacerlo por el confinamiento, ciertamente le podría generar ansiedad, la que, de no ser controlada, podría provocarle “trastorno de ansiedad”.

La ansiedad se define como la sensación de angustia o aflicción como respuesta a una anticipación involuntaria a una amenaza futura, mientras que el “trastorno de ansiedad” comprende, además, miedo excesivo e inadecuado a estímulos desencadenantes. Cuando la ansiedad es de persistencia prolongada puede afectar la salud mental.⁽⁵⁾

Para evitar que los estudiantes universitarios en general, y especialmente los de Odontología, desarrollen trastornos de ansiedad, sugerimos que las universidades adopten las siguientes medidas:^(2,3,4,5)

- Monitorear la salud mental de los estudiantes con asesoramiento profesional especializado a través de la asistencia en una plataforma virtual y/o telefónica para identificar signos y/o síntomas de ansiedad de forma individual, tales como: sensación de nerviosismo, agitación, sudoración, temblores, falta de sueño, problemas gastrointestinales, cansancio, entre otros.
- Concientizar a los estudiantes acerca del impacto negativo que provoca la infodemia que circula en los medios de comunicación de señal abierta y las redes sociales, en la salud mental.
- Reglamentar y elaborar instrucciones para preparar trabajos académicos y exámenes en las plataformas virtuales, tomando en consideración el tiempo, el método y las limitaciones informáticas que pudiera presentar el estudiante.
- Informar con anticipación al estudiante sobre qué alternativas de solución se dispone en caso de que ocurran problemas de conectividad virtual en el momento de rendir su evaluación.
- Controlar y verificar que los docentes dosifiquen y flexibilicen las tareas asignadas al estudiante, puesto que la excesiva carga de trabajo y el poco tiempo de plazo puede provocar ansiedad.
- Elaborar, en coordinación con los docentes, los protocolos de atención clínica en el contexto de pandemia por la COVID-19 en las diferentes especialidades odontológicas y facilitar el acceso de estos documentos al estudiante.
- Reprogramar e informar oportunamente a los estudiantes sobre las clases presenciales que involucren contacto con el paciente, para cumplir con el desarrollo del perfil profesional en Odontología.
- Gestionar la ayuda psicológica a los estudiantes de intercambio que vienen de otro país, quienes son vulnerables a la ansiedad, ya que muchas veces se encuentran solos y muy alejados de sus familiares.
- Coordinar, con la oficina de asistencia social, la ayuda financiera a aquellos alumnos que se encuentren en grave situación económica familiar y que por este motivo hayan dejado de estudiar.
- Promover el ejercicio físico y la buena alimentación, como parte de las horas de tutoría a través de la plataforma virtual con asesoría especializada.

En resumen, es importante que las universidades tomen la iniciativa en el cuidado de la salud mental de sus estudiantes a causa del impacto por el aislamiento social obligatorio. Para lograrlo, no solo se deben concentrar en monitorear el desarrollo de los contenidos silábicos en forma virtual, sino que también deben gestionar oportunamente la asistencia técnica, económica, pedagógica, psicológica y nutricional a los estudiantes, para evitar que estos desarrollen trastornos de ansiedad que afectaría gravemente su desempeño académico y peor aún, su salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sanche S, Lin YT, Xu C, Romero-Severson E, Hengartner N, Ke R. High contagiousness and rapid spread of severe acute respiratory syndrome coronavirus. *Emerg Infect Dis.* 2020;26(7):1470-7. DOI: [10.3201/eid2607.200282](https://doi.org/10.3201/eid2607.200282)
2. Ozamiz N, Dosil M, Picaza M, Idoiaga N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad. Saúde Pública.* 2020 [acceso: 25/06/2020]; 36(4):e00054020. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000405013&lng=en
3. Odriozola P, Planchuelo A, Iruñia MJ, De Luis R. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Res.* 2020;290:113108. DOI: [10.1016/j.psychres.2020.113108](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108)
4. Sahu P. Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus.* 2020 [acceso: 25/06/2020]; 12(4):e7541. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7198094/>
5. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.* 5th Ed. Washington D. C.: American Psychiatric Association; 2013.

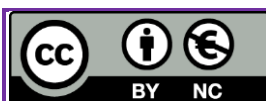
CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no tienen conflicto de intereses.

Recibido: 22/07/2020

Aceptado: 04/08/2020

Publicado: 26/11/2020



Este artículo de *Revista Cubana de Estomatología* está bajo una licencia Creative Commons Atribución-No Comercial 4.0. Esta licencia permite el uso, distribución y reproducción del artículo en cualquier medio, siempre y cuando se otorgue el crédito correspondiente al autor del artículo y al medio en que se publica, en este caso, *Revista Cubana de Estomatología*.