

# Editorial

## Depresión y ansiedad en médicos residentes

## Depression and anxiety in medical residents

José Natividad Moreno-Zazueta<sup>1</sup>

1. Centro de Investigación y Docencia en Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Sinaloa

Correo: [josenmoreno@uas.edu.mx](mailto:josenmoreno@uas.edu.mx)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9532-7695>

DOI <http://dx.doi.org/10.28960/revmeduas.2007-8013.v13.n1.001>

**Palabras clave:** Salud mental, depresión, ansiedad, médicos.

### Resumen:

La residencia médica es un periodo de intensa formación y entrenamiento para los futuros médicos. Durante esta etapa, los médicos residentes deben asumir una gran cantidad de responsabilidades al enfrentar situaciones complejas y estresantes. Como resultado, es común que los médicos residentes experimenten problemas psicológicos que pueden afectar su bienestar emocional y su capacidad para brindar atención médica de calidad. Entre los problemas psicológicos más comunes que se presentan están: abuso de sustancias, estrés, trastornos del sueño<sup>1</sup>, depresión y ansiedad<sup>2</sup>.

La depresión puede manifestarse como una sensación de tristeza persistente, falta de energía y pérdida de interés<sup>4</sup>. Por otro lado, la ansiedad puede generar sentimientos de miedo, preocupación y tensión constante<sup>4</sup>. Ambos trastornos pueden tener un impacto negativo en la capacidad del médico residente para brindar atención de calidad y suelen estar relacionadas con las causas de abandono del posgrado.

Desde la psicología, existen diversas intervenciones para tratar la depresión y la ansiedad, como, por ejemplo: terapia de aceptación y compromiso (TAC), terapia cognitivo-conductual (TCC) terapia dialéctico conductual (TDC), entre otras. Estas intervenciones pertenecen a lo que se conoce como psicología basada en evidencia (PBE)<sup>5</sup>. Es importante tener en cuenta que cada persona tiene sus particularidades, por lo cual es necesario adaptar al contexto la intervención.

Si bien estudiar un posgrado puede tener riesgos en la salud mental<sup>3</sup>, es importante detectar y monitorear la salud mental de los médicos residentes (ya sean estos u otros los problemas psicológicos) para prevenir y brindar el apoyo necesario (implementando las intervenciones que han demostrado su validez y eficacia) para que puedan desempeñarse de manera efectiva y saludable durante su formación.

## Referencias

1. Martínez LM, Coca IV, Hernández NV, Doña GV. Calidad de sueño en médicos residentes del Heodra. Universitas (León): Rev Cient UNAN León. 2008 Nov 4;2(2):13-7.
2. Mascarúa-Lara E, Vázquez-Cruz E, Córdova-Soriano JA. Ansiedad y depresión en médicos residentes de la especialidad en Medicina Familiar. At Fam. 2014;21(2):55-7.
3. Murguía-Burton ZF, Cao XE. Navigating mental health challenges in graduate school. Nat Rev Mat. 2022 Jun;7(6):421-3.
4. Organización Panamericana de la Salud. Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud, Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud-10a. Revisión.
5. Daset LR, Cracco C. Psicología basada en la evidencia: algunas cuestiones básicas y una aproximación a través de una revisión bibliográfica sistemática. Cienc Psicol. 2013; 7(2): 209–220.