

## Salud mental y psicofármacos: ¿andas con S.O.S?

Por Margarita Bórquez Quintas

Psicóloga, Doctora en Psicología,  
profesora del Programa de Bachillerato.

“...Es otra larga noche para Ariel, son casi las 2:00 a.m y por fin logró terminar el trabajo que debía entregar antes de medianoche, por suerte, su compa Agus le dio el Mentix® que le quedaba. Espera que el esfuerzo le alcance para pasar el ramo, si el profe acepta la demora en la entrega, por supuesto. A esta hora, al otro lado de la ciudad, Paula da vueltas en su cama sin poder dormir, la Zopiclona® ya no hace el efecto de antes, mañana tiene una solemne y sabe que necesita dormir. Decide tomar otra dosis y de a poco siente que el letargo la consume (...) En plena Estación Central, el ruido de la calle despierta a Cris, quien siente que no ha descansado desde que llegó a Santiago a estudiar, está amaneciendo y lo primero que extraña es el silencio de su casa en Codigua, siente nostalgia de su madre y su hermana pequeña. Piensa en ellas y le dan ganas de llorar, pero sabe que todas las esperanzas están puestas en que logre sacar una carrera. Ya son habituales el dolor de pecho, la falta de aire y la intranquilidad constante, pero frente a la falta de abrazo materno, bueno es el Rize® que le dieron en el COSAM para emergencias, las que a medida que avanza el semestre, se han vuelto cotidianas (...)

Desde hace años la investigación especializada ha sugerido que el ingreso a la educación superior no solo confronta a las y los jóvenes con nuevos conocimientos y habilidades, sino que, al mismo tiempo, tienen que lidiar con un nuevo mundo social, una nueva cultura, nuevos lenguajes y nuevas responsabilidades, que pueden poner en entredicho su identidad social y personal, mermando su motivación y conduciendo o exacerbando, en muchos casos, problemas de sueño, estrés y ansiedad. Cada vez con más frecuencia las investigaciones sostienen que la población universitaria es vulnerable a problemas de salud mental, teniendo tasas más altas de los llamados trastornos mentales, en comparación con sus pares no universitarios o con la población en general.

Frente a este panorama, es frecuente en esta población el uso de psicofármacos y otras drogas lícitas e ilícitas. Muchas veces, los psicofármacos son usados de forma inadecuada, alterando sus dosis, suspendiendo su uso de forma abrupta, adquiriéndolos sin prescripción en el comercio informal o del mano a mano entre pares cuando hay una situación S.O.S. Se ha estimado que las benzodiacepinas, drogas tranquilizantes, son los psicofármacos de mayor uso sin prescripción médica. Asimismo, en el contexto universitario es frecuente el consumo de drogas estimulantes, algunas de ellas prescritas como el Metilfenidato (Ritalin®), usadas para el tratamiento del TDAH (cada vez con mayor diagnóstico en población adulta joven) y el Modafinilo (Mentix®), fármaco para el tratamiento de la narcolepsia,

pero usado *off label* como precursor de la vigilia en contexto de trabajo y estudio nocturnos. Se suman a estas, drogas con acción antidepresiva y aquellas con acción antipsicótica, así como los estabilizadores del estado del ánimo, muy usados cuando hay fluctuaciones de ánimo marcadas. Se debe considerar también la polifarmacia, frecuentemente avalada por criterios profesionales, que conlleva tener estudiantes altamente medicados en las salas de clases. Y como si lo anterior fuese poco, está el hecho que, la población en general, tiene escaso conocimiento de los mecanismos de acción y efectos secundarios de los psicofármacos, así como las interacciones con otros fármacos o drogas. Se ha documentado ampliamente que todo psicofármaco tiene efectos a nivel sistémico, afectando en alguna medida la cognición y emociones, incrementando, por ejemplo, la somnolencia, dificultades para recuperar información, tensión muscular, nerviosismo, letargo, insomnio, malestar gastrointestinal, sudoración, entre los más frecuentes. En muchos casos, quien prescribe no deja suficientemente clara esta información o no se siguen todos los principios de una buena prescripción, para el uso racional de los psicofármacos.

La salud mental es una de las prioridades de la Organización Mundial de la Salud en cuanto a prevención, tratamiento y superación. Sin embargo, son los adultos jóvenes los que reciben menos apoyo en salud mental, los estudios que analizan la salud mental de los estudiantes universitarios son aún limitados, prestando poca atención al consumo de psicofármacos o cómo impactan la experiencia académica.

Cabe preguntarse entonces por el rol de las universidades en la promoción del bienestar de sus estudiantes, cuestión que ha sido puesta en tensión. Los servicios de apoyo a la salud mental de una universidad pueden ser insuficientes, considerando los determinantes estructurales que afectan la salud mental del estudiantado, tales como los ingresos económicos, la pobreza, la situación laboral, el acceso a la atención médica, la seguridad alimentaria, la vivienda, el entorno donde se vive, las experiencias adversas en la infancia, la discriminación y la exclusión social, sumado a la carga académica, la inflexibilidad curricular, las tensiones en la convivencia universitaria y otras condiciones. Estas problemáticas motivaron la creación, en 2022, de la Comisión de Salud Mental y Convivencia, perteneciente al Consejo de Rectores (CRUCH), instancia que reúne a especialistas y rectoras/es de instituciones de educación superior, así como un proyecto de ley que busca establecer un sistema de protección para estudiantes de educación superior, que requieren cuidados en su salud mental.



Si bien se pueden desarrollar enfoques eficaces de promoción, prevención y tratamiento para mejorar la salud mental, estos debiesen ser multidisciplinarios e involucrar a toda la comunidad universitaria, porque, cuando no existe un buen abordaje, el estudiantado puede verse arrastrado a querer solucionar su malestar de forma rápida, por ejemplo, mediante el uso indiscriminado de fármacos u otras drogas, que le permiten funcionar bajo las presiones académicas. La evidencia señala que las terapias farmacológicas por sí solas no son efectivas en la remisión de los síntomas, se requiere un abordaje multidominio que incluya el desarrollo de mecanismos de afrontamiento, fortalecimiento del soporte social, cambios en la dieta, práctica de ejercicio, mejora en los patrones de vigilia y sueño, como base para generar los cambios en la calidad de vida y bienestar estudiantil que puedan ser duraderos y efectivos.

El desafío de la comunidad universitaria es, por tanto, la promoción, prevención y monitoreo de factores de riesgo, para, en un futuro, pasar de la respuesta asistencial individual al abordaje comunitario de la salud mental.

### Bibliografía

Pérez, T., Pardo, M. C., Cabellos, Y., Peressini, M., Ureña-Vacas, I., Serrano, D. R., & González-Burgos, E. (2023). Mental health and drug use in college students: Should we take action?. *Journal of affective disorders*, 338, 32-40.

Sampaio, G. R., Lima, G. S., de Souza, S. B., & de Melo Soares, D. (2024). Use of psychoactive substances among university students from 2019 to 2020: A systematic review. *Brain, Behavior, & Immunity-Health*, 100724.

McGinty, E. E., Alegría, M., Beidas, R. S., Braithwaite, J., Kola, L., Leslie, D. L., ... & Eisenberg, M. D. (2024). The Lancet Psychiatry Commission: transforming mental health implementation research. *The Lancet Psychiatry*, 11(5), 368-396.

Anderson S, Hyung Jik D, Ingyu M. (2023). Social determinants of mental health. *Encyclopedia of Mental Health* (Third Edition) 274-285.