

Factores que generan estrés en el alumno de Odontología durante su práctica clínica: estudio piloto

Carmen Lilia Sánchez González
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza-UNAM
wmorenoster@gmail.com
Willebaldo Moreno Méndez
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza-UNAM
wmorenoster@gmail.com
Leticia Orozco Cuanalo
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza-UNAM
carli.jeha@gmail.com

Eje temático: Educación y conocimientos disciplinares. Ciencias Médico-Biológicas.

Durante el proceso de formación profesional, el alumno de Odontología experimenta grados de estrés y ansiedad que pueden influir directamente en su desempeño escolar, estos factores de riesgo pueden ser: la situación económica, miedo a lo desconocido, miedo de competencia con los mismos compañeros, conflictos interpersonales, problemas de medidas adecuadas en el manejo terapéutico del paciente, el ambiente ruidoso e insuficiente de iluminación en el lugar de trabajo, falta de tiempo libre, retrasos y conflictos, carencia de destreza y habilidad en los procedimientos clínicos, y el mismo estado de angustia de algunos pacientes, entre otros. Por ello, la práctica clínica para el alumno es ardua, genera tensión e implica deterioro físico y mental por lo que se considera de alto riesgo ya que, puede propiciar que en el organismo se origine una situación de tensión que afecta a las tres fuentes reactivas, la emocional, la neurovegetativa y la motora.

Palabras clave: Estrés, ansiedad, factores de riesgo.

Introducción

Hoy en día la vida de un individuo está sometida a estrés, el nivel de este puede ser dañino al organismo y así propiciar una calidad de vida no digna. El ejercicio de la profesión del Cirujano Dentista es arduo, tenso e implica el deterioro físico, emocional y mental por lo que puede considerarse de alto riesgo. Todos los procedimientos operatorios dentro del consultorio dental involucran un alto grado de atención y perfección por parte del dentista. Dentro de la profesión se maneja mucho estrés, las condiciones en que trabaja el dentista no siempre son las adecuadas, el utilizar técnicas inadecuadas y con un enfermo que casi siempre aparece con hostilidad y estrés. Estrés que absorbe el Cirujano Dentista. Generalmente el Odontólogo tiene una vida sedentaria, inactiva, tiende a ser perfeccionista, nervioso e irritable, autoritario y es obsesivo-compulsivo. Su actividad generalmente aislado en un espacio limitado, con apremio de tiempo, en posiciones forzadas, con un área de trabajo restringida a una cavidad bucal con condiciones no óptimas, estas restricciones laborales hacen que el odontólogo deba asumir posiciones corporales estresantes al fin de lograr un acceso y una visibilidad óptica mayor. Por lo general los procedimientos dentales son prolongados. El ambiente en el que trabaja es habitualmente ruidoso e insuficiente de iluminación y ventilación. Richard S. Lazarus, conceptualiza el estrés psicológico como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Durante el proceso de formación profesional, el alumno de Odontología experimenta grados de estrés y ansiedad que pueden influir directamente en su desempeño escolar, estos factores de riesgo pueden ser: la situación emocionales, físicas como: conflictos interpersonales, falta de tiempo libre, miedo a lo desconocido, problemas de medidas adecuadas en el manejo terapéutico del paciente, carencia de destreza y habilidades en los procedimientos clínicos, el mismo estado de angustia de algunos pacientes el cual puede ser absorbido por el mismo, la presión o temor relacionados con el día de clínica, el ambiente ruidoso e insuficiente de iluminación en el lugar de trabajo, sensación de impotencia ante el

sistema escolar, retrasos y conflictos, entre lo que se desea alcanzar como metas, entre otros. Todo este contexto es de preocupación en los odontólogos que se encuentran dentro de la práctica clínica, ya que es en esta la práctica donde se generan altos índices de estrés. La práctica clínica implica:

-Trabajar con la precisión de un relojero, o de un cortador de diamantes, pero en un medio ambiente biológico, formado por líquidos bucales, musculatura facial y la voluntad, a veces caprichosa y no colaboradora del paciente, lo cual nos expone a tener algún accidente que exponga nuestra propia integridad física.

-Persuadir y motivar, para brindar tratamientos y servicios obviamente necesarios, pero que el paciente a menudo no desea, no colabora, y no entiende la importancia de su tratamiento.

- Calmar y comprender los miedos y ansiedades de los pacientes.
- Convivir con gente de todos los estratos, edades, y criterios.
- Planear y ordenar material e instrumental que ocupará durante su práctica clínica.
- Capacidad de solución de problemas buco dentales durante la práctica.
- Ante esta amplia gama de tareas que debe realizar el alumno de Odontología de manera cotidiana, surgió el interés por analizar el problema del estrés relacionado con su práctica clínica. Ya que es de gran relevancia para su práctica profesional, así como detectar y prevenir cambios inherentes a dicha práctica y así tomar las medidas conducentes para el manejo del mismo.

Marco Teórico

El estrés (*stress*) es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía. Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. Pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general del individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una úlcera. O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardíaco. Asimismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona. Periodos prolongados de estrés pueden ser la causa de enfermedades cardiovasculares, **artritis reumatoide**, **migrañas**, calvicie, asma, tic nerviosos, sarpullidos, **impotencia**, irregularidades en la menstruación, **colitis**, **diabetes** y dolores de espalda. Existen dos tipos de factores que pueden producir estrés: a) Estímulos Externos: problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, temor entre otros y b) Estímulos Internos: son propios del organismo, por ejemplo un dolor, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos y otros. Los eventos que provocan el estrés cubren una variedad de situaciones - desde verse en peligro físico hasta hacer una presentación en clase o tomar un semestre con la asignatura más difícil. El cuerpo humano responde a estas situaciones activando el sistema nervioso y ciertas hormonas. El hipotálamo envía señales a las glándulas adrenales para que produzcan más adrenalina y cortisol y envíen estas hormonas al torrente circulatorio. Estas hormonas aumentan la

frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y el metabolismo. Los vasos sanguíneos se ensanchan para permitir una mayor circulación sanguínea hacia los músculos, poniéndolos en alerta. Las pupilas se dilatan para mejorar la visión. El hígado libera parte de la glucosa almacenada para aumentar la energía del cuerpo. Y el cuerpo produce sudor para refrescarse. Todos estos cambios físicos preparan a la persona para reaccionar rápidamente y eficazmente cuando siente tensión emocional. **Síntomas de estrés.** Las señales más frecuentes de estrés son: a) Emociones: ansiedad, irritabilidad, miedo, fluctuación del ánimo, confusión o turbación; b) Pensamientos: excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso; c) Conductas: tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas; aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; mayor predisposición a accidentes; aumento o disminución del apetito; e) Cambios físicos: músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca.

Objetivo

Identificar los factores que generan estrés en los alumnos de la carrera de Cirujano Dentista de la FES Zaragoza durante su práctica clínica a fin de implementar medidas preventivas.

Metodología

Estudio de tipo observacional, descriptivo, transversal, prolectivo. Se aplicó un cuestionario tipo Likert, a 260 estudiantes de Carrera de Odontología, en FES Zaragoza, dividido en cuatro categorías de análisis: emocionales, físicas, económicas y académicas, para identificar el comportamiento de las variables. El cuestionario se sometió a un análisis de tipo Varimax con su alpha de Crombach. Todo reactivo que cargó menos de .3999 se eliminó. Debido a las características del estudio el tratamiento de los datos se realizó en porcentajes.

Análisis de datos y discusión de resultados

El 80% estuvo formado por mujeres y el 20% por varones, las edades de los encuestados oscilaban entre los 18 y 20 años con 47.5%. El 92.5% son solteros y el 7.5% restante son casados, viven en unión libre o se encuentran en otra situación civil. El 35% refirió tener ansiedad el día que tienen clínica, el 20% presenta ansiedad al estar frente al profesor trabajando o atendiendo un paciente el 35% restante presenta ansiedad al atender a su paciente, el 56% presenta ansiedad al tener carencia de conocimientos, 34% presenta ansiedad al no tener claro lo que va a realizar. El 98% de los encuestados reporto tener temor relacionado con el día de clínica. El 25% de los alumnos reportan tener temor al realizar un procedimiento que no han realizado con anterioridad, un 10% al no tener pacientes, un 30% cuando le llaman la atención frente a su paciente y un 35% cuando el profesor te llama por alguna razón. El 60% de los encuestados respondió que realizan actividades recreativas, el 98% que las realiza dicen disminuir la tensión, el 2% restante no- Durante el año escolar el 55.7% reportaron presentar con mayor frecuencia situaciones de irritabilidad, cansancio, dolores de cabeza y nerviosismo.

En cuanto a los elementos que consideran estresantes destacaron que el presentar cierto número de trabajos clínicos en un lapso corto, con un 43.1%, tener demasiados gastos económicos y atender pacientes no cooperadores en su tratamiento odontológico ambos con un 10.6% respectivamente. Al cuestionárseles sobre la relación entre el estrés y su desempeño

escolar el 75% refiere que este sí afecta. Como una categoría adicional se les preguntó acerca de la manera directa en la que situaciones familiares, personales y económicos pudieran afectar en su desempeño escolar, el 72.5% reportó que sí tienen relación muy cercana e influye en este ámbito. El 30% de los alumnos trabaja, 90% reporta ansiedad el día de clínica que se incrementa ante el paciente, el profesor, falta de conocimiento, inseguridad. El 92%, tiene temor cuando le llaman la atención frente al paciente. El 64% tiene falta de concentración por exceso de tareas. El 30% denota deficiencia en horas de sueño (4 Hrs.)

Conclusiones

Todos los días se nos advierte del peligro potencial del estrés, que puede ser el responsable de presión alta o baja, pérdida de apetito o de comer demasiado; de fatiga, hiperactividad, entre otros. Muchos estamos conscientes y preocupados por el estrés sin embargo muy pocos tienen conocimientos suficientes para manejarlo. Como individuos, cada uno tenemos una capacidad diferente de tolerar situaciones de estrés, pero una vez que vamos más allá de ese límite empezamos a dañarnos física o psicológicamente. Hay que estar alerta ante aquellos elementos que nos indiquen que estamos recibiendo una sobrecarga de estrés tales como el aumento en pulsaciones, tensión muscular, sudor nervioso, irritabilidad, dolores abdominales y/o dolores de cabeza. Ante estas situaciones es importante identificar la causa del estrés.

El terreno odontológico, no es la excepción, aún más en el área clínica es donde se genera más situaciones estresantes, con una frecuencia elevada en cuanto a las veces y su duración en la que se presentaban en el alumnado. Es destacado hacer hincapié en que el 98% de alumnos no saben manejar su estrés por lo que si no se toman medidas adecuadas y a tiempo, en un futuro en no saber manejar su propio estrés pudiera ser causante de numerosas enfermedades, además de problemas personales. Finalmente la clínica es la actividad que genera mayor estrés, seguida por la presión ejercida por el profesor, así como, la falta de manejo del conocimiento por parte del alumno. Asimismo, el exceso de tareas y la falta de horas de sueño, contribuyen a incrementar el estrés. La aplicación de medidas preventivas tales como: el manejo del tiempo, descanso, ejercicio, chequeo médico anual, el autocuidado, entre otros, son indispensables para evitar riesgos en la salud, disminuyendo el estrés. Asimismo, la propuesta de incluir extracurricularmente seminarios o talleres sobre manejo de estrés en odontólogos y estudiantes en formación, considerando la relación directa que se mantiene entre el estado emocional de los alumnos y su desempeño académico.

Referencias

- Asociación Médica Interna de México (1999). *"Estrés y manifestaciones clínicas"*, Editorial Mc Graw Hill Interamericana, México.
- Buela-Casal (1991). *"Manual de psicología clínica aplicada"*, Siglo XXI editores, Madrid España.
- Buendía, V. J. (2005). *"Estrés laboral y salud"* Editorial Biblioteca Nueva, Madrid España.
- Buendía, V. J. (2003). *"Estrés y psicopatología"*, Ediciones Pirámide, Madrid España.
- Eguiarte, D. C. (2008). *"La Salud del Dentista"*, Revista ADM, México, D.F, Vol L, No 4, Julio-Agosto.
- Ivancevich, J. (1999). *"Estrés y trabajo"*, Editorial Trillas, México.
- Lazarus, S. R. et al (1991). *"Estrés y procesos cognitivos"*, Ediciones Roca, Barcelona España.
- Morris, Ch. G. (2000). *"Psicología, un nuevo enfoque"*, 5° edición, Editorial Hispanoamericana.
- Orlandini, A. (2007). *"El estrés, qué es y como evitarlo"*, Fondo de Cultura Económica, Argentina.
- Spielberge, CH. (2004). *"Tensión y ansiedad"*, México.