

JUDITH HERRERA C.

Mientras en gran parte de los colegios los escolares disfrutan de sus vacaciones de invierno, en el caso de muchos universitarios comienza una época marcada por el estudio y el estrés: los exámenes.

Estas evaluaciones son claves para que los estudiantes que no pudieron eximirse logren salvar el semestre.

En ese contexto, especialistas advierten por el aumento de una práctica que se ha vuelto cada vez más habitual entre estos jóvenes: el consumo de antidepresivos y ansiolíticos sin receta ni diagnóstico, con el fin de manejar la ansiedad y potenciar la concentración.

Efectos adversos y falsa sensación de seguridad

De acuerdo con el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (Senda), a partir del tercer estudio sobre la ingesta de sustancias en la educación superior, publicado en noviembre pasado, un 5,7% de los universitarios reconoce haber tomado tranquilizantes durante el último mes sin receta médica, un alza en comparación con el 4,7% que se registraba en 2021.

"Yo he tomado sertralina. La verdad, me ha ayudado a relajarme más y a estar más clara cuando estudio", cuenta Ignacia, estudiante de 4° de Derecho de una universidad santiaguina.

Añade que en su caso, "hay pastillas en mi casa porque mi hermana mayor y mi mamá tienen receta, así que he sacado de ahí, pero entiendo que igual en Telegram uno puede conseguir pastillas".

Reconoce el riesgo: "Obvio que sí, uno sabe que al final es una droga, pero en mi familia hay consumo recetado y controlado; entonces, igual me gufo por eso. Igual me gustaría ir a terapia y tener una receta para mí porque creo que sí me ayuda".

Para los expertos, un tema central detrás de la automedicación es la salud mental juvenil.

"Vemos que los estudiantes los utilizan para manejar ciertos síntomas en el ánimo, la ansie-

Un 5,7% de los estudiantes reconoce consumir tranquilizantes sin receta médica:

En plena época de exámenes, alertan por alza en automedicación con psicofármacos en educación superior

El estrés, la ansiedad o la falta de concentración están entre las causas por las que los jóvenes consumen este tipo de medicamentos. Expertos llaman a consultar previamente y a reforzar las estrategias de cuidado de la salud mental.



FACTORES.— De acuerdo con los especialistas, el estrés, la ansiedad o el agotamiento están entre las causas que muchas veces empujan a consumir estos medicamentos sin haber consultado previamente con un médico.

dad, la somnolencia, pero el problema es que no hay un profesional que esté evaluando esta indicación", advierte Viviana Guajardo, coordinadora de la Estrategia de Salud Mental de Medicina de la U de Chile.

Fernando Torres, director de la Escuela de Química y Farmacia de la U. Andrés Bello, sostiene que esta práctica se relaciona con factores como "la presión académica, la influencia de familiares, amigos y redes sociales, además de la facilidad para acceder a algunos medicamentos".

"Suele suceder que la etapa de exámenes sea un momento que

conlleva altos niveles de estrés y ansiedad y que, frente a la presión de rendir bien, los jóvenes terminen utilizando la automedicación como una práctica viable, ya sea porque al compañero le fue útil, 'entonces a mí también', o 'porque debo estudiar muchas horas para tener éxito', dice Isabel Margarita Tupper, quien lidera la Dirección de Bienestar de la U. del Desarrollo.

La directora general de Docencia de Pregrado de la Universidad de Tarapacá, Sau-Lyn Lee Maturana, destaca que "no todos los medicamentos implican el mismo nivel de riesgo. Sin embargo, cuando se utilizan sin

orientación profesional, o con fines distintos para los que fueron indicados, pueden producir efectos adversos y generar una falsa percepción de seguridad".

Guajardo, quien también es jefe de Psiquiatría Comunitaria de Psiquiatría Norte de la U de Chile, añade que hay peligros por "dependencia, abuso de sustancia y, en algunos casos, puede provocar que aumente la ideación suicida".

¿Cómo se consiguen los fármacos con receta? Torres plantea que "se han descrito situaciones en que son compartidos entre compañeros o provienen de

“Suele suceder que la etapa de exámenes sea un momento que conlleva altos niveles de estrés y ansiedad, y que los jóvenes terminen utilizando la automedicación”.

ISABEL MARGARITA TUPPER
DIRECTORA DE BIENESTAR DE LA UDD

“Los fármacos son compartidos entre compañeros o provienen de tratamientos prescritos a terceros. Estas prácticas son preocupantes porque eluden los controles sanitarios”.

FERNANDO TORRES
DIRECTOR DE QUÍMICA Y FARMACIA DE LA U. ANDRÉS BELLO

tratamientos prescritos a terceros. Estas prácticas son especialmente preocupantes porque eluden los controles sanitarios destinados a garantizar un uso seguro".

Tupper añade que, a su juicio, "el acceso suele ser desde distintas vías, tales como recetas anteriormente prescritas, recibiendo medicamentos del entorno, ya sea de familiares o amigos".

Caterina Pesce, psiquiatra de la Facultad de Medicina de la U. Católica, apunta que con la automedicación "se pierde el trayecto del diagnóstico, de la terapia, de la revisión de hábitos, porque en muchos casos, finalmente, no es necesario el uso de un fármaco".

Medidas y campañas preventivas

Según Torres, en las universidades se han fortalecido "las estrategias de promoción de la salud

mediante campañas educativas sobre el uso racional de medicamentos, actividades de prevención, charlas impartidas por profesionales de la salud y programas de apoyo psicológico para enfrentar el estrés".

En la U. del Desarrollo, señala Tupper, el foco está puesto "en la prevención del consumo en general de sustancias y de este tipo de prácticas. A través de distintas intervenciones psicoeducativas, se busca sensibilizar y educar a nuestros estudiantes".

"Hemos fortalecido una red de apoyo orientada tanto a la prevención como a la atención oportuna de las necesidades de salud física y mental de nuestros estudiantes", dice Lee.

Guajardo resalta que la recomendación principal es "no automedicarse, evitar esas consecuencias. El punto está en instaurar estrategias de cuidado de la salud mental".

CONSUMO
Según Senda, un 5,7% de los universitarios usa tranquilizantes sin receta médica.