

Universidad y salud

El programa UniverSal identifica los factores asociados al bienestar de los estudiantes y analiza su estado mental

- MCarmen Alabort

Son las 7 de la mañana de un día de septiembre y una persona joven se levanta emocionada para asistir al primer día de una nueva etapa, la universitaria. Clases y personas desconocidas, ambiente académico distinto, un entorno diferente... Pero sobre todo, nuevos retos. La época universitaria puede ser alentadora, pero también suponer un periodo de estrés y ansiedad. El inicio de esta etapa entre los más jóvenes es un desafío que podría afectar al bienestar tanto físico como psicológico del estudiante. El proyecto UniverSal, que une Universidad y Salud, pretende identificar el estado mental de los estudiantes que empiecen los estudios universitarios, así como los factores que pueden influir en su bienestar y a la larga causarle algún tipo de problema psicológico.

El estudio se enmarca dentro del proyecto UMH Saludable, impulsado por el Vicerrectorado de Relaciones Institucionales de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche. UniverSal consiste en realizar encuestas online a los estudiantes de primero de cualquier grado de la universidad, que tengan entre 18 y 24 años. La participación es voluntaria y hay que responder a cuestiones muy variadas, relacionadas con la salud física y mental, sobre rasgos de personalidad y estado de ánimo y sobre acontecimientos vitales estresantes. "La universidad es un cambio importante, supone para muchos el alejarse de casa, la primera experiencia de autonomía e independencia, convivir con otras personas, estudios diferentes, entorno desconocido... Hay una serie de variables que pueden influir en las personas para estar bien o mal, incluso para tener éxito o fracaso académico", afirma José Antonio Piqueras, pro-

fesor del Área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la UMH y miembro del equipo que llevará a cabo este estudio en la UMH. La encuesta se realizará tres veces a lo largo de dos años, a principio y final del primer curso y a final del segundo. El objetivo es conocer y evaluar a lo largo del tiempo las variables que influyen en el bienestar o malestar psicológico de los jóvenes universitarios.

Los trastornos mentales son un problema de salud pública creciente, con un impacto del 3-4% en el PIB de la Unión Europea, por lo que "su prevención resulta prioritaria", manifiesta José Antonio Piqueras. "El tiempo que pasa un estudiante en la universidad es relativamente corto y tenemos que ser capaces de dar unas pautas que puedan servirles más adelante. Es importante que cuidemos y fomentemos los hábitos saludables desde la universidad", explica María Teresa Pérez Vázquez, vicerrectora de Relaciones Institucionales de la UMH.

Los trastornos emocionales o internalizantes, como la ansiedad y la depresión, están en muchas ocasiones relacionados con el suicidio, "un problema creciente entre los jóvenes españoles", afirma José

El proyecto cuenta con más de 2.000 participantes y establecerá protocolos de prevención

Antonio Piqueras. Y continúa: "en España estamos en los primeros puestos de Europa en el consumo de psicofármacos, esto repercute no solo en la salud de las personas, que es lo más importante, sino también en las arcas públicas". El uso de antidepresivos, por ejemplo, ha crecido un 200% entre la

población española a lo largo de trece años (2000-2013), según datos de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. La labor preventiva en torno a este tema, sobre todo entre los jóvenes, resulta fundamental.



“Los últimos estudios de neuroimagen revelan que las personas entre 18 y 20 años son adolescentes tardíos. Es decir, todavía se encuentran en un proceso madurativo, biológicamente aún hay cambios importantes y si introducimos lo que supone empezar a estudiar una carrera, esta etapa resulta un momento óptimo para que aparezca algún problema de adaptación”, asevera José Antonio Piqueras. El programa UniverSal determinará las variables que influyen en la aparición de problemas mentales entre los jóvenes universitarios, con lo que se podrán establecer las pautas de prevención necesarias. “Este estudio nos dará la información sobre los hábitos de vida de nuestra población universitaria, por lo que no habrá que esperar a que aparezca el problema. Desde UMH Saludable podremos trabajar a dos niveles, uno de prevención y otro, en el caso de que se detecten problemas, de intervención”, explica la vicerrectora María Teresa Pérez Vázquez.

El programa UniverSal, que ya cuenta con más de 2.000 participantes, podría servir para establecer, desde las universidades, protocolos de ayuda y prevención de problemas mentales entre los jóvenes. De este estudio pueden salir las directrices para “establecer programas primero de información sobre hábitos de vida sanos que incluyan todos los elementos que ahí deben estar, desde la alimentación hasta el ejercicio físico. Y después para poder hacer protocolos de ayuda y prevención ante posibles trastornos mentales, y desde luego ofrecer alternativas saludables”, afirma María Teresa Pérez Vázquez.

UniverSal es un programa internacional, liderado por la Universidad de Harvard (EEUU), en el que participan universidades de Bélgica, EEUU y Sudáfrica y cinco españolas lideradas por Jordi Alonso, investigador principal a nivel nacional y catedrático de Salud Pública en la

Al inicio de la etapa universitaria pueden aparecer problemas psicológicos

Universitat Pompeu Fabra. El equipo encargado de este estudio en la UMH está formado por José Antonio Piqueras, la vicerrectora de Relaciones Institucionales, María Teresa Pérez Vázquez, el profesor del Área de Psicología de la Salud Jesús Rodríguez Marín y la investigadora colaboradora en el Departamento de Psicología de la Salud Victoria Soto. Se trata de un proyecto multicéntrico, que permitirá comparar estos datos, dado el carácter internacional de la iniciativa. “Podremos ver si pasa igual en EEUU, donde la universidad es muy diferente a la española, o en otros países que también participan”, explica José Antonio Piqueras.