VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2014.

# Estrés y cefaleas vasculares en estudiantes universitarios.

Combes, Julieta, Sarubbi De Rearte, Emma, Castaldo, Rosa Inés y Chirre, Adrián Eduardo.

Cita:

Combes, Julieta, Sarubbi De Rearte, Emma, Castaldo, Rosa Inés y Chirre, Adrián Eduardo (2014). *Estrés y cefaleas vasculares en estudiantes universitarios. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: https://www.aacademica.org/000-035/369

ARK: https://n2t.net/ark:/13683/ecXM/maK

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de* acceso abierto*. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: https://www.aacademica.org.*

# ESTRÉS Y CEFALEAS VASCULARES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Combes, Julieta; Sarubbi De Rearte, Emma; Castaldo, Rosa Inés; Chirre, Adrián Eduardo
Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Tucumán. Argentina

**RESUMEN**
Se ha establecido una fuerte relación entre el estrés y las cefaleas vasculares. Entre los condicionantes del rendimiento académico de los estudiantes universitarios se mencionan los altos niveles de estrés. El objetivo de este trabajo es analizar la relación entre el estrés y las cefaleas vasculares en estudiantes universitarios. Se describen cuáles son los condicionantes del rendimiento académico en estudiantes universitarios y su relación con el estrés, luego se explica cuál es la relación que existe entre las cefaleas vasculares y el estrés, se jerarquiza la importancia epidemiológica de las cefaleas en la población estudiantil y el impacto de estas patologías en el rendimiento académico y la salud de los estudiantes universitarios. Se concluye que es necesario conocer la prevalencia de las cefaleas vasculares y los niveles de estrés en los estudiantes de las distintas carreras de la Universidad Nacional de Tucumán para lograr un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado.

Palabras clave
Estrés, Cefaleas Vasculares, Estudiantes Universitarios

**ABSTRACT**
STRESS AND VASCULAR CEPHALEAS IN UNIVERSITY STUDENTS
A loud relation between the stress and the vascular cephaleas have been established. Enter the contributing factors of the academic performance of the university students they mention the tall levels of stress. The aim of this project is examining the relation between the stress and the vascular cephaleas in university students. Describe him which ones are the contributing factors of the academic performance in university students and his relation with the stress, next it understands which one the relation that exists between the vascular cephaleas and the stress, is the epidemiologic importance of the cephaleas in the student population and the impact of these pathologies in the academic performance and the university students' health are hierarchized. It is concluded that it is necessary to know the prevalence of the vascular cephaleas and the levels of stress in the students of the different races of Tucumán's National University to achieve a precocious diagnosis and an adequate treatment.

Key words
Stress, Vascular Cephaleas, University Students

**Introducción**
Los estudiantes universitarios son los futuros profesionales que serán base del desarrollo económico y social del país por lo que deben egresar aptos en un conjunto de factores cognitivos, afectivos y actitudinales que les permita adaptarse al contexto laboral y social. Por esto, es necesario conocer en forma detallada qué factores les favorecen para mejorar su calidad de vida estudiantil y también su rendimiento académico (González Jaimes, 2013, 137 y 138).
**El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio** (Selye, 1956). Es una condición natural que experimenta el ser humano cuando está excesivamente ocupado o cuando se encuentra bajo presión. Puede causar diferentes tipos de efectos: uno, positivo, cuando el nivel de estrés es bajo, y uno negativo cuando es muy alto. Las respuestas al estrés se pueden manifestar tanto en forma fisiológica como psicológica (Ancer Elizondo, Meza Peña, Pompa Guajardo, Torres Guerrero y Landero Hernández, 2011). El estrés es un constructo ampliamente estudiado por la psicología debido al gran impacto que tiene en la conducta y la salud de las personas.
Se ha establecido una fuerte relación entre el estrés y las patologías vasculares, especialmente las cefaleas. Los estudiantes universitarios muestran una alta prevalencia de cefaleas que altera su rendimiento académico y físico, motiva ausentismo y modifica su estado de ánimo.
A continuación se establecen cuáles son los condicionantes del rendimiento académico en estudiantes universitarios y su relación con el estrés, luego se explica cuál es la relación que existe entre las cefaleas vasculares y el estrés, la importancia epidemiológica de las cefaleas en la población estudiantil según diversos estudios y el impacto de estas patologías en el rendimiento académico y la salud de los estudiantes universitarios.

**Desarrollo**

**1. Estrés y condicionantes del rendimiento académico en estudiantes universitarios**
Toda universidad tiene como objetivo el éxito académico de sus estudiantes. Las deficiencias en el ambiente universitario se pueden manifestar bajo las formas de rendimiento académico bajo y el abandono de la universidad por el estudiante. Las diferentes carreras demandan en sus estudiantes una dedicación con la máxima exigencia propia de cada profesión. Se requiere de algunos atributos personales: integridad, responsabilidad y madurez, entre otros. Es así que cumpliendo con estas condiciones, los estudiantes logran formarse como profesionales competentes (Jara, Velarde, Guerra, Gordillo, León, Arroyo y Figueroa, 2008).
El **rendimiento académico** es la capacidad de respuesta que tiene un individuo a estímulos, objetivos y propósitos educativos previamente establecidos. Es también la expresión que permite conocer la existencia de calidad en la educación a cualquier nivel. Un rendimiento académico bajo, significa que el estudiante no ha adquirido

de manera adecuada y completa los conocimientos, que no posee las herramientas y habilidades necesarias para la solución de problemas referentes al material de estudio. El fracaso del estudiante evidencia una dramática realidad que afecta a toda la comunidad educativa: alumnos, padres, profesores y por ende, al conjunto de la sociedad (Jara et. al, 2008, 194, citan a García Cruz, Guzmán y Martínez, 2006). El rendimiento académico bajo del estudiante universitario generalmente se encuentra relacionado con múltiples factores: familiares, académicos, económicos, sociales, culturales. Y si dichos factores permanecen por largo periodo sin ser resueltos, **terminan afectando la integridad biopsicosocial del alumno**, que se manifiesta con déficit de su atención, dificultades en la memoria, atención y concentración, rendimiento académico bajo y una escasa productividad del alumno (Jara et. al, 2008,194, citan a de Espinola, 1990 y a Fergusson, James y Madeley, 2002).

Al delimitar los factores que inciden el éxito o el fracaso escolar, no es extraño encontrar muchas dificultades debido a que los factores personales, socioeconómicos y educativos constituyen una red fuertemente entretejida. Los factores que inciden en el éxito o el fracaso escolar son los **condicionantes del rendimiento académico** que se encuentran divididos en los de tipo personal y los de tipo contextual. Entre los factores personales del estudiante que afectan su rendimiento académico se encuentran: la carencia de estrategias y hábitos de estudio, la autoestima moderada a baja, afecciones físicas que merman su salud, trastornos de personalidad, inteligencia deficiente y escasa expresión de emociones. Entre los factores contextuales, se mencionan el nivel socio-económico bajo, residencia en zonas urbano marginales y el no tener vivienda propia. Los estudios que entrelazan los condicionantes personales y contextuales, **hacen referencia a altos niveles de estrés**, percepción de pobre apoyo social, deficientes habilidades comunicativas y de asertividad (González Jaimes, 2013, 136).

El estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. Hans Selye creó el concepto de **reacción general de adaptación al estrés** que consta de tres fases: 1. Fase de reacción de alarma, movilización de todas las facultades del organismo 2. Adaptación. La reacción de estrés se dirige hacia el órgano mejor capacitado para suprimirlo y 3. Agotamiento de este órgano o función. El estrés es una reacción del organismo para que se adapte a un esfuerzo corriente. Pero, **la sobrecarga de situaciones estresantes puede llevar a consecuencias negativas**, ya sea a enfermedades médicas (enfermedad coronaria, úlceras, hipertensión arterial, enfermedades alérgicas, diabetes, infecciones, cefaleas) o bien psiquiátricas (depresión, ansiedad)

La etiología del estrés es multifactorial pues depende de la interacción de mente-cuerpo y de un ambiente psicosocial y académico que ejerce gran influencia (Marty, Lavin y Figueroa, 2005, 30). Es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de **estrés académico**, **cuando las demandas del medio se originan en el contexto de un proceso educativo** (Pulido Rull, Serrano Sánchez, Valdés Cano, Chávez Méndez, Hidalgo Montiel y Vera García, 2011). El estrés estudiantil está asociado al ritmo y las demandas académicas del estudiante universitario. Es importante para las instituciones educativas conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes puesto que el estrés se ha asociado a la depresión, enfermedades crónicas, enfermedades cardiacas y fallas en el sistema inmune y complementariamente, al fracaso escolar y a un desempeño académico pobre (Pulido Rull; Serrano Sánchez; Valdés Cano y et al., 2011).

**2. Cefaleas vasculares y estrés**

Es muy directa la relación que existe entre la **cefaleas vasculares y el estrés.** La corteza cerebral permite las funciones cerebrales superiores que dan lugar al arte, las ciencias, el conocimiento y el lenguaje. Es decir, todo lo sublime, único y humano que nos ubica por encima de otros animales de la escala zoológica (Iguzquiza, 1994, 173). A la vez, existe la influencia del neocortex sobre estructuras anatómicas más antiguas que condicionan el desarrollo de conductas y respuestas que a veces actúan negativamente sobre nuestro sistema vascular, fundamentalmente cardíaco y cerebral. El estrés tiene efectos devastadores en todos los estratos sociales sobre todo en países industrializados donde la competencia despiadada y el ansia de poder se hacen una forma de vivir. La respuesta anómala al estrés puede darse en un sujeto indemne, sin lesión orgánica. Sin embargo, existen casos en donde hay un daño secundario debido a experiencias catastróficas donde existe la amenaza de muerte como puede ocurrir en la guerra, la tortura, atropellos vividos en la niñez, vivencias de terremotos o accidentes, etc. Estas situaciones vuelven a la persona hipersensible y proclive a tener descargas excesivas de adrenalina en determinadas circunstancias. **Así padecemos cefaleas de origen vascular** (Iguzquiza, 1994, 174).

Las cefaleas son los dolores localizados en la cabeza y aquellos que desde la cabeza se extienden a estructuras contiguas, como el cuello o los hombros. La cefalea es un síndrome único en medicina y se lo ha denominado el síntoma más común de la gente civilizada (Figuerola, 2000, 131).

La cefalea en general, es el motivo de consulta más frecuente reportado en el mundo, no sólo para la especialidad de Neurología, sino también, para el médico internista, familiar o de urgencia. Una de cada cuatro consultas por motivos neurológicos se debe a dolor de cabeza. Menos del 5% de los pacientes que consultan por cefalea como síntoma guía, sufren cefaleas secundarias. La gran mayoría de los dolores de cabeza corresponden a cefaleas primarias y de éstas más del 90% son una migraña o bien una cefalea de tensión. Aunque la cefalea tensional es la más prevalente, la migraña es la cefalea por la que los pacientes solicitan con más frecuencia ayuda médica (Navia Bueno; Farah Bravo; Yaksic; Rios Valdez, Arce Vargas; Rivera. y Del Carpio, 2006, 43).

Existen dos grandes grupos de cefaleas atendiendo a su perfil temporal y a su origen lesional: **las cefaleas primarias o crónicas recurrentes** que suponen casi el 95% de todas las cefaleas y cuyos ejemplos más significativos son la **jaqueca, cefalea tensional y cefalea en racimos**. **Las cefaleas secundarias, agudas y recientes** son las que se asocian a procesos orgánicos cerebrales como meningitis, tumores, etc. (García Albea Ristol, 1999, 133). Sólo excepcionalmente las enfermedades orgánicas causan cefalea severa.

**Las cefaleas primarias por sí mismas no ponen en peligro la vida del paciente pero representan una causa frecuente de incapacidad social, laboral y familiar, ya que interfieren en la vida personal, al temer que la aparición de un ataque destruya proyectos de cualquier índole** (Figuerola, 2000, 131).

**3. Prevalencia de las cefaleas vasculares en estudiantes universitarios y su impacto en el rendimiento académico y salud.**

Icart Isern, Pulpón Segura e Icart Insen (2006, 46 y 139) enfocan su estudio en la prevalencia de trastornos menores de la salud (TMS) en la población universitaria. **El interés del tema es su amplia prevalencia y la incomodidad que generan en el desarrollo de las actividades cotidianas**. De acuerdo a la revisión bibliográfica que realizaron, determinaron que la cefalea constituye uno de los sínto-

mas más frecuentes en la práctica clínica con una prevalencia del 20% en mujeres y el 7% en varones. Se trata en la mayoría de los casos de cefalea tensional ocasionada por la contracción muscular prolongada de los músculos del cuello, hombros y cabeza asociada a posturas incorrectas, estrés o cansancio. En la investigación que llevaron a cabo determinaron que el dolor osteomuscular y la cefalea tienen la mayor prevalencia en los estudiantes de la carrera de Psicología.

**La población de estudiantes experimentan cefaleas más frecuentemente que otros grupos sociales** (Buonanotte, Fernandez y Enders, 2008, 225, citan a Deleu et al., 2001). Los grupos de estudiantes que sufren migrañas, ponen en evidencia el compromiso en términos de rendimiento académico y calidad de vida aún comparando este grupo de los que sufren cefalea tipo tensional (Buonanotte et al., 2008, citan a da Costa, 2000 y Kaynak Key, 2004).

**El dolor recurrente altera el rendimiento en el estudio** y los estudiantes con migraña presentan una disminución de 62% promedio de su capacidad versus el 24,4% de los estudiantes con cefaleas tipo tensional. (Buonanotte et al., 2008, citan Bigal et al. 2000). Las cefaleas alteran el estado de ánimo, el rendimiento académico y físico de los estudiantes y motivan su ausentismo. Pero la gran mayoría, no consulta al médico por el dolor.

Galvez, Situ, Tapia, Guillén y Samalvides (2011) realizaron una investigación para conocer la prevalencia de la migraña en estudiantes de Medicina de una universidad de Lima, Perú. Concluyeron que la migraña es una enfermedad prevalente en los estudiantes de Medicina de la universidad estudiada sobre todo en los primeros años de estudio. Además, se encontró una asociación con el género masculino y el antecedente familiar de la migraña.

Un importante estudio fue realizado por Buonanotte, Fernández y Enders (2008) cuya población de estudio fueron jóvenes, aspirantes al ingreso de la Facultad de Medicina de Córdoba, Argentina. Este grupo facilitaba la heterogeneidad de la muestra por la diversidad del origen social y geográfico. Se realizaron entrevistas en los periodos febrero-marzo de los años 2004, 2005 y 2006. El estudio mostró que la migraña es una enfermedad discapacitante frecuente que se presenta en una población universitaria sana, motiva deterioro de la calidad de vida, tiende a ser más severa con el tiempo, motiva abuso de analgésicos en un número mucho mayor que la población general. Se evidencia la pérdida de la eficacia analgésica en el tiempo, esto sugiere una tendencia a la cronificación desde edades tempranas.

## Conclusiones

Existen numerosos estudios que afirman una alta prevalencia de las cefaleas vasculares en estudiantes universitarios. Se hace necesario conocer la prevalencia de las cefaleas vasculares y los niveles de estrés en los estudiantes de las distintas carreras de la Universidad Nacional de Tucumán. Los estudios epidemiológicos permiten identificar grupos poblacionales de mayor riesgo, evaluar el impacto y conductas de salud posibilitando un tratamiento adecuado.

Las autoridades universitarias deben tomar conciencia de la importancia del estrés académico y de las consecuencias que trae el ausentismo y la disminución del rendimiento académico debido a las cefaleas vasculares. Es fundamental el apoyo por medio de las instancias de conversación, talleres experienciales de diagnóstico y manejo del estrés, práctica de deportes y hobbies y prevención, por ejemplo mediante cursos de hábitos de estudio. Es necesario continuar con la educación médico-psicológica hacia la comunidad universitaria y hacia la comunidad en general sobre el problema del dolor de cabeza y el manejo del estrés para lograr un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado.

## BIBLIOGRAFIA


Buonanotte, F.; Fernandez R.; Enders, J. Impacto de la migraña en estudiantes universitarios. Migrâneas cefaléias, v.11, n.4, p. 225-228, out./nov/dez. 2008

Figuerola, M. L. Cefaleas Primarias. En Federico Michelli, Neurología. 2000.

Galvez. A. D.; Situ, M.; Tapia, H. A.; Guillén, D. y Frine Samalvides- Prevalencia de migraña en estudiantes de Medicina de una universidad de Lima - Perú. Rev Neuropsiquiatr 74 (4), 2011.

García Albea Ristol, E. Información terapéutica del Sistema Nacional de Salud.Vol 23, Nº 5, ministerio de Sanidad, servicios sociales e igualdad, Gocierno de España.1999.

González Jaimes, E. I. Estudio sobre factores contexto en estudiantes universitarios para conocer por qué unos tienen éxito mientras otros fracasan. Revista Intercontinental de Psicología y Educación. Julio-Diciembre 2013.

Icart Isern M.T., Pulpón Segura A. M. e Icart Isern M. C. Trastornos menores de salud en una muestra de estudiantes de la Universidad de Barcelona. Educación Médica 2006; 9(3): 138-143

Iguzquiza, O. D. Alteraciones Vasculocerebrales y estrés. En Alejo Grosse, Carmen Díaz Puertas y Oscar Iguzquiza (Eds.) (1994). Estrés, Vida y padecimiento humano. Tucumán: El Graduado.

Jara, D.; Velarde, H.; Gordillo, G.; Guerra, G.; León, I.; Arroyo, C. y Figueroa, M. Factores influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de medicina. An Fac med. 2008;69(3):193-7

Marty, M. C.; Lavín, G. Figueroa, M.; Larraín de la C., D. Cruz M. C. Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. RevPsic Neuro-Psiquiat 2005 (43) 1: 25-32

Navia Bueno, M. del P.; Farah Bravo, J.; Yaksic, N.; Rios Valdez, C.; Arce Vargas, C.; Rivera, M. y Del Carpio, C. Factores asociados a migraña en estudiantes universitarios de 18 a 35 años. Rev Cuadernos 2006, 51 (2), 41-51

Preciado-Serrano, M. de L. y Vázquez-Goñi, J. M. Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. Rev Chil Neuro-Psiquiat 2010; 48 (1): 11-19

Pulido Rull, M. A.; Serrano Sánchez, M. L.; Valdés Cano, E.; Chávez Méndez, M. T.; Hidalgo Montiel, P. y Vera García, F. Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicología y Salud, Vol. 21, Núm. 1: 31-37, enero-junio de 2011

Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill.