

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Ciencias de la Salud

“DR. WILMAN RUIZ VIGO”

Carrera Profesional de Farmacia y Bioquímica

**“USO DE MEDICAMENTOS Y EL AFRONTAMIENTO PARA EL
MANEJO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA TÉCNICA
PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN DEL
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO
“DE SALUD ALBERTO BARTON THOMPSON” (ABAT) FRENTE A LA
PANDEMIA COVID-19, CAJAMARCA 2020”**

Olga Noemi Becerra Tello

Stefany Melissa Rodríguez Horna

Asesor:

Mg. Blgo. Héctor Emilio Garay Montañez

Cajamarca – Perú

Abril – 2021

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Ciencias de la Salud

“DR. WILMAN RUIZ VIGO”

Carrera Profesional de Farmacia y Bioquímica

**“USO DE MEDICAMENTOS Y EL AFRONTAMIENTO PARA EL
MANEJO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA TÉCNICA
PROFESIONAL DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN DEL
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO
“DE SALUD ALBERTO BARTON THOMPSON” (ABAT) FRENTE A LA
PANDEMIA COVID-19, CAJAMARCA 2020”**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el
Título Profesional de Químico Farmacéutico

Bach. Olga Noemi Becerra Tello

Bach. Stefany Melissa Rodríguez Horna

Asesor: Mg. Blgo. Héctor Emilio Garay Montañez

Cajamarca – Perú

Abril – 2021

COPYRIGHT © 2021 by

OLGA NOEMI BECERRA TELLO

STEFANY MELISSA RODRÍGUEZ HORNA

Todos los derechos reservados

PRESENTACIÓN

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO DICTAMINADOR:

Dando cumplimiento a lo establecido por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, sometemos a vuestra consideración y elevado criterio profesional el presente trabajo de investigación titulado: **“Uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT) frente a la pandemia Covid-19, Cajamarca 2020”** para obtener el Título Profesional de Químico Farmacéutico.

Es propicia esta oportunidad para expresar un cordial agradecimiento a nuestra Alma máter la “Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo”, y a su plana docente que, con su aptitud y buen interés, cooperaron a nuestra formación profesional.

Señores miembros del Jurado, dejamos a su disposición la presente tesis para su evaluación y sugerencias.

Cajamarca, Abril del 2021

Olga Noemi Becerra Tello
BACH. EN FARMACIA Y BIOQUÍMICA

Stefany Melissa Rodríguez Horna
BACH. EN FARMACIA Y BIOQUÍMICA

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

“DR. WILMAN RUÍZ VIGO”

CARRERA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

**APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
QUÍMICO FARMACÉUTICO**

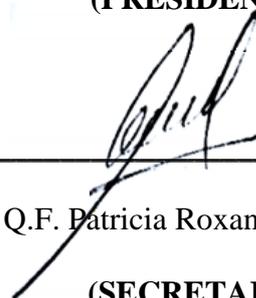
**“Uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en
estudiantes de la Carrera Técnica Profesional De Fisioterapia y
Rehabilitación Del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De
Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT) frente a la pandemia COVID-19,
Cajamarca 2020”**

Jurado Evaluador



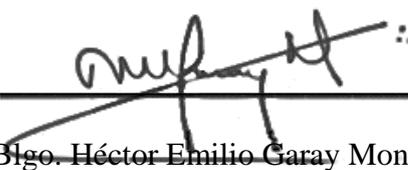
Mg. Q.F. Yudith Gallardo Coronado

(PRESIDENTE)



Mg. Q.F. Patricia Roxana Burga Chávez

(SECRETARIA)



Mg. Bgo. Héctor Emilio Garay Montañez

(VOCAL)

DEDICATORIA

A Dios, quien me ha permitido llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis queridos hermanos Ronal Tito Becerra Tello y Víctor Alex Becerra Tello, por su apoyo incondicional, a mis amados padres Pascual Becerra Guevara y María Asunción Tello Villacorta quienes a pesar de las dificultades me inculcaron por el buen camino y me impulsaron a estudiar una carrera profesional; gracias a ellos he podido enfrentarme a la vida, vencer los obstáculos, acostumbrarme a dar solución a los problemas y salir adelante de una u otra manera.

Olga Noemi

DEDICATORIA

A Dios por permitirme llegar hasta este momento, quien ha guiado mis pasos e iluminado mi camino.

A mis padres José Eleazar Rodríguez Basilio y Rosario de las Nieves Horna Mendoza que, con su dedicación y esmero, me enseñaron a valorar todo lo que se logra con esfuerzo.

A mi hijo Alejandro Mateo Mendoza Rodríguez por ser mi apoyo incondicional, mi compañero y quien me inspira cada día a seguir adelante. De igual forma, a mis sobrinos Gabriel Ernesto Pereyra Rodríguez y Ana Gabriela Villanueva Rodríguez alegran mis días.

A mi hermano menor Josué Alberto Rodríguez Horna quien me enseña que cada día es una lucha constante y que la esperanza es la última que se pierde.

Stefany Melissa

AGRADECIMIENTOS

Al Director General Abg. Sarmiento Chávez, Wilhem, a su plana Docente y Administrativa del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barthón Thomson” (ABAT) por habernos abierto las puertas de su institución, el apoyo incondicional y la motivación a sus estudiantes, permitiéndonos ingresar a sus aulas de manera virtual, para que nos brinden su apoyo para la realización de la presente investigación.

A nuestros catedráticos, quienes nos han inculcado los valores, conocimientos y amor a nuestra carrera, permitiéndonos conocer su importancia al servicio de la comunidad.

A nuestro asesor Mg. Blgo. Héctor Emilio Garay Montañez por sus constantes consejos, preocupación y orientación para la realización del presente trabajo.

Olga Noemi y Stefany Melissa

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue analizar el uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado ABAT, frente a la pandemia COVID-19. El tipo de investigación fue de carácter básico, correlacional, observacional y corte transversal. La muestra fue constituida por 113 estudiantes que aceptaron participar, para la recolección de datos se aplicó una encuesta anónima, constituida en 3 partes. Los resultados mostraron; el uso de medicamentos de los estudiantes: Miofredrol relax pluz 29.2% (33), Miodel relax 28.3% (32), Redex 25.7% (29), Orfenadrina 23% (26), Diclofenaco 13.3% (15), Diazepam 6.2% (7), Norflex 2.7% (3) y otros medicamentos 23,9% (27). Por otro lado, se observa el cruce de los niveles de estrés (escala de Holmes y Rahe Modificada), con las estrategias de afrontamiento del estrés (Cuestionario de Afrontamiento al estrés Sadín B, Chorot P): De los 26 estudiantes con estrés severo: 9.7% (11) tienen un adecuado y 13.3% (15) un regular mecanismo de afrontamiento, mientras que de los 80 estudiantes con estrés moderado: 1.8% (2) tienen adecuado, 68.1% (77) regular y 0.9% (1) inadecuado mecanismo de afrontamiento y de los 7 estudiantes con estrés severo: 1.8% (2) tienen regular y 4.4% (5) inadecuado mecanismo de afrontamiento. Se concluye que el uso de medicamentos ayuda a reducir los síntomas del estrés, para poder aplicar las estrategias de afrontamiento en las situaciones estresantes de los estudiantes de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado ABAT, frente a la pandemia COVID-19.

Palabras claves: Afrontamiento, medicamento, estrés

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the use of medications and coping for stress management in students of the Professional Technical Career of Physiotherapy and Rehabilitation of the ABAT Private Technological Higher Education Institute, against the COVID-19 pandemic. The type of research was basic, correlational, observational and cross-sectional. The sample consisted of 113 students who agreed to participate and for that an anonymous survey was applied to collect data, constituted of 3 parts.

The results showed the use of medications in students: Miodrol relax plus 29.2% (33), Miodrol relax 28.3% (32), Redex 25.7% (29), Orphenadrine 23% (26), Diclofenac 13.3% (15), Diazepam 6.2% (7), Norflex 2.7% (3) and other drugs 23.9% (27). On the other hand, the crossing of stress levels (Modified Holmes and Rahe scale) is observed with stress coping strategies (Survey of stress coping by Sadín B, Chorot P): Out of the 26 students with severe stress: 9.7% (11) have an adequate and 13.3% (15) a regular coping mechanism, while of the 80 students with moderate stress: 1.8% (2) have adequate, 68.1% (77) regular and 0.9% (1) inadequate coping mechanism and of the 7 students with severe stress: 1.8% (2) have regular and 4.4% (5) inadequate coping mechanism. It is concluded that the use of medications helps to reduce the stress symptoms, in order to apply coping strategies in the stressful situations of Physiotherapy and Rehabilitation students of the ABAT Private Technological Higher Education Institute, against the COVID-19 pandemic.

Keywords: Coping, medication, stress

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	iii
JURADO EVALUADOR	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTOS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
ÍNDICE	x
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xv
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	8
2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO ... ;Error! Marcador no definido.	
2.2. BASES TEÓRICAS	12
2.2.1. DEFINICIÓN DEL ESTRÉS ;Error! Marcador no definido.	
2.2.2. RESPUESTA FISIOLÓGICA DEL ESTRÉS	13
2.2.3. FASES DEL ESTRÉS	16
2.2.4. NIVELES DEL ESTRÉS	16
2.2.5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS	19
2.2.6. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS	21

2.2.7.	RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS	22
2.2.8.	ESTUDIANTE TÉCNICO DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN	33
2.2.9.	PERFIL DEL ESTUDIANTE TÉCNICO DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO “DE SALUD ALBERTO BARTON THOMPSON” (ABAT).	34
2.3.	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	36
III.	METODOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN	37
3.1.	Unidad de análisis, universo y muestra	37
3.1.1.	Unidad de análisis	37
3.1.2.	Universo	37
3.1.3.	Muestra	37
3.1.4.	Criterios de inclusión y exclusión	38
3.2.	Métodos de Investigación	39
3.2.1.	De acuerdo al fin que persigue	39
3.2.2.	De acuerdo a la técnica de contrastación	39
3.3.	Técnicas De Investigación	40
3.3.1.	Ámbito de estudio	40
3.3.2.	Elaboración de la encuesta	40
3.3.3.	Validación de la encuesta	41

3.3.4.	Solicitud al Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT).....	41
3.3.5.	Consentimiento informado.....	42
3.3.6.	Aplicación de la encuesta.....	42
3.3.7.	Ordenar y enumerar las encuestas	43
3.4.	Instrumentos, equipos y materiales	43
3.5.	Técnicas de análisis de datos	45
3.6.	Aspectos éticos de la Investigación.....	46
IV.	RESULTADOS	47
V.	DISCUSIÓN.....	59
VI.	CONCLUSIONES	64
VII.	RECOMENDACIONES.....	67
VIII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
	ANEXOS.....	84

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1.** Características demográficas de los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.....47
- Tabla 2.** Características sociales de los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.....49
- Tabla 3.** Nivel del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.....51
- Tabla 4.** Estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.....52
- Tabla 5.** Uso de fármacos que disminuyan los síntomas del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.....53

Tabla 6. Referencias sobre el medicamento para el estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.....	58
Tabla 7. Síntomas del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.....	56
Tabla 8. Mecanismos de afrontamiento y nivel de estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.....	57

LISTA DE GRÁFICOS

- Gráfico 1.** Nivel del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.51
- Gráfico 2.** Estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.....52
- Gráfico 3.** Uso de fármacos que disminuyan los síntomas del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.....54
- Gráfico 4.** Síntomas del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.....56
- Gráfico 5.** Mecanismos de afrontamiento y nivel de estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT) frente a la pandemia COVID-19, 2020.....58

I. INTRODUCCIÓN

En el año 2001 la Organización Mundial de la Salud (OMS), define estrés como "la unión de reacciones fisiológicas y psicológicas que prepara al organismo para la acción ante una situación"¹. A su vez, la Real Academia Española (RAE) en el año 2002, lo define como la tensión ocasionada por situaciones angustiosas que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos que, en ocasiones, llegan a ser graves.²

También el Ministerio de Salud del Salvador, en su manual "Manejo del Estrés: Talento humano en salud" cita a Cazabat y Costa indicando que: "Es el proceso fisiológico y psicológico que se desarrollan cuando existe un exceso percibido de demandas ambientales sobre las capacidades percibidas del sujeto para poder satisfacerlas y cuando hay un fracaso en el proceso de logro, se tienen consecuencias importantes percibidas por el sujeto".³

En la literatura de Caldera J, Pulido B, Martínez M. en el 2007 nos dan a conocer que, en el mundo, uno de cada cuatro personas sufre problemas graves relacionados al estrés y se podría estimar que el 50% de la población en las ciudades, describe tener algún problema relacionado a este tipo. Tenemos al estrés como un factor epidemiológico generador de una variedad de patologías.⁴

Por otro lado, Berríos F. en el año 2006 muestra que, alrededor del 43% o más de la población adulta de América Latina, han sufrido problemas de salud relacionados al estrés los que se presentaron alrededor de su vida, por lo tanto, el grupo más susceptible a esto es la población joven, debido a la intensidad de los sucesos agobiantes que estos presentan.⁵

Así mismo, Merino C, Manrique G, Angulo M, Isla N. en el año 2007 analizaron que, los jóvenes durante las distintas etapas de su vida, en especial cuando están estudiando, sufren eventos estresantes en mayor o menor proporción, los cuales, dependiendo de su capacidad para enfrentar estas circunstancias, pueden traer consecuencia para su salud tanto psicológica como física.⁶

En tanto, Arias J. en el año 1998 indico que, las estrategias para hacerle frente al estrés dependen de las diferentes respuestas emocionales, conductuales y cognitivas que utiliza cada individuo para poder controlarlo, de esa forma podrá reducir la tensión y volver a su equilibrio.⁷

En igual sentido los investigadores, Cassaretto M, y colaboradores en el año 1967 en su estudio “Salud, Estrés y Factores Psicológicos” citan a Holmes T, Rahe R. dando a conocer que, las formas o estrategias para enfrentar el estrés varían en relación al tipo de situación agobiante que tengan, puesto que, a mayor sucesos negativos y estresores crónicos, hay menor uso de las estrategias para dar una solución al problema y el evitar el desgaste emocional.⁸

En la provincia de Cajamarca, se han encontrado pocos estudios sobre el estrés y sus estrategias de afrontamiento, sin embargo, los que existen están enfocados en estudiantes de las carreras universitarias, dejando de lado a los estudiantes de las carreras técnicas entre otros niveles de estudios, porque se piensa que su carga horaria y sus cursos tienen menos nivel de complejidad, debido a que su formación es más práctica que teórica, además, que es menor el tiempo de preparación, lo cual, es una falacia porque todos en cierta manera enfrentan situaciones de estrés, por lo cual aseguramos que este grupo enfrenta un nivel igual o mayor que los estudiantes universitarios, pues en todo momento, se tiene presente que se va a trabajar con vidas humanas.

En el año 2013 la OMS, estructuró un Plan Integral sobre la Salud Mental, con el fin de fomentar y buscar el completo bienestar, tratando de prevenir los trastornos intelectuales, para brindar atención y mejorar la recuperación, así mismo, promover los derechos humanos, para reducir mortalidad, morbilidad y discapacidad de las personas con trastornos mentales según la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud (CIE-10).⁹ Bromley C. menciona que, esta estructuración fue de acción y de alcance mundial, teniendo un objetivo principal de proporcionar orientaciones de mejora en las estructuraciones de los sectores sociales y otros pertinentes.¹⁰

En la provincia de Cajamarca, se ha buscado implementar el área de salud mental. En el Hospital Regional Docente de Cajamarca, se ha visto la necesidad e

importancia de gestionar la atención de la salud en este nivel, basándose en las investigaciones y con sustento experimental y científico, bajo los lineamientos del Plan Nacional de la Salud Mental, la búsqueda de la estabilidad emocional y la serenidad de la población conlleva al sustento de una cultura de paz. En la provincia de Cajamarca se estima que se contaría con un psiquiatra y dos psicólogos para una población de 1 millón 341 mil 121 habitantes según el Censo 2017, siendo esto una situación crítica en la región ya que no hay ayuda psicológica suficiente para estos pacientes.¹¹

Las personas atraviesan una crisis cuando la metodología de aprendizaje varía, es decir, pasa de un método mayormente práctico en la enseñanza a tener que recibir la información desde un punto de vista teórico y no tener un ambiente en donde pueda reforzar estas teorías. Esto es lo que pasa en los estudiantes técnicos de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT) debido a que la enseñanza debería ser más práctica que teórica ocasionando en ellos dificultades en el aprendizaje generadores una cadena de estrés durante el periodo académico.

La salud mental en los estudiantes se ve afectada en la medida de que las exigencias académicas van aumentando, el problema de la falta de accesibilidad al servicio de internet, falta de una computadora y/o celular, dificultades para acceder a sus plataformas educativas, manejo de nuevas herramientas de aprendizaje, falta de

base en computación, entre otras. Todos estos obstáculos, afecta en el desarrollo de aprendizaje y destrezas, ocasionando así un bajo nivel en el rendimiento académico.

La población estudiantil mundial viene pasando por un problema en la forma de aprendizaje debido a la presente pandemia COVID-19 que se viene atravesando. Ha cambiado drásticamente la manera de dictar las clases, de lo que venía siendo una vía presencial, se tuvo que cambiar de un momento a otro a una manera virtual.

El presente trabajo, se realizó con los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), debido a que, en este tiempo de pandemia, este grupo de estudiantes son los más afectados por el nuevo modo de clase, ya que su aprendizaje se basa mayormente en la parte práctica. Estos futuros técnicos son los que sirven potencialmente para realizar terapias de rehabilitación a pacientes con patología graves como derrames, cuadriplejias, algunos trastornos del desarrollo y problemas respiratorios, como la que venimos atravesando en la presente pandemia. Debido a esta nueva técnica de trabajo se les hace difícil aprender adecuadamente la forma de ejecutar dichas terapias a los pacientes, ya que no es lo mismo aprender una técnica terapéutica de manera virtual, o teórica, a un aprendizaje presencial, es decir, con el paciente mismo.

Considerando las razones expuestas anteriormente, se formuló la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál será la relación del uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19?

Frente a la pregunta propuesta se plantearon los siguientes objetivos

Objetivo General

- Analizar el uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT) frente a la pandemia COVID-19.

Objetivos Específicos

- Determinar las características socio demográficas de los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson”.

- Determinar el nivel del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson”.
- Determinar las estrategias de afrontamiento del estrés en el grupo de estudio.
- Determinar el uso de medicamento que disminuyan los síntomas del estrés en el grupo de estudio.

Con el propósito de dar respuesta al problema de investigación expresado, se planteó la siguiente hipótesis:

El uso de medicamentos ayuda a reducir los síntomas del estrés, para poder aplicar las estrategias de afrontamiento en las situaciones estresantes de los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19.

II.MARCO TEÓRICO

2.1. Teorías que sustentan la investigación

Scafarelli L, García R (2010)¹² en su investigación “Estrategias de afrontamiento al estrés, en una muestra de estudiantes Universitarios Uruguayos”, que se realizó en una población de 139 alumnos de diferentes carreras, se obtuvo que, los estudiantes de Derecho tratan de solucionar sus situaciones estresantes al comprometerse en una relación íntima, por otro lado, los estudiantes de Ingeniería y Educación Inicial buscan solucionarlos a través de solicitar el apoyo de otras personas. De acuerdo al sexo las mujeres reportan recurrir con mayor frecuencia que los varones a “buscar apoyo social”, es decir, comparten su problema con los demás en general y más en concreto, se preocupan por lo que los demás piensan de ella.

Cabanach R (2013)¹³ en su estudio “Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres en la universidad de Vigo- España”, la población fue de 2102 estudiantes de diferentes carreras, los resultados fueron similares tanto en hombres como en mujeres, pero las estrategias de afrontamiento en hombres fueron la planificación y reevaluación pasiva del problema, por otro lado, las mujeres buscan apoyo como mecanismo de afrontamiento.

Rodríguez M (2014)¹⁴ en su investigación “El estrés en estudiantes de Medicina al inicio y final de su formación académica”, se utilizaron 140 estudiantes de la

Universidad Autónoma de Coahuila, mostrando que, la influencia del grado escolar aumenta la presencia del estrés, entre más avanza la complejidad de las materias, siendo este mayor porcentaje en los estudiantes al final de la carrera que al inicio en el sexo masculino.

Fuel Gutiérrez E, Chalco Ccapa I (2014)¹⁵ en su estudio “Fuentes generadoras de estrés durante las prácticas clínicas según percepción de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Lima – Perú”, que trabajó con una muestra de 150 estudiantes pertenecientes a la carrera de Enfermería, nos refiere que; la mayor cantidad de estudiantes están entre 16-26 años, de género femenino 87.7%(130) y masculino 13.3%(20), destacan como agentes productores de estrés lo siguientes: En primer lugar está la “sobrecarga” con un 1.69%, seguida de “falta de competencia” con 1.59% igual que “implicación emocional”, y por ultimo “el paciente busca una relación íntima” con 1.50%, según percibidos por los estudiantes de la carrera de Enfermería de esta Universidad.

Cotrina C (2014)¹⁶ en su investigación “Niveles de estrés y mecanismos de afrontamiento de los estudiantes de quinto año de Enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca- 2014”, cuya muestra fue 38 estudiantes. Muestran que: La mayoría de los estudiantes son de sexo femenino, entre 20 a 23 años, solteros, solo estudian, son de zona urbana, procedentes de Cajamarca, conviven con padres y hermanos, tienen vivienda propia, dependen económicamente de sus padres y son de religión católica. El nivel de estrés encontrado fue; el 55.3% (21) estrés

moderado, 39.5% (15) estrés leve, 5.3% (2) estrés severo. Podemos apreciar que el 71.1% (27) hacen uso regular de mecanismos de afrontamiento, seguidamente el 18.4% (7) realiza adecuado uso de mecanismos de afrontamiento y el 10.5% (4) inadecuado de los mismos.

Vigo J (2014)¹⁷ en su investigación “Nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca- 2014”, cuya muestra fue de 60 estudiantes, refiere como resultado que: La mayoría son procedentes de Cajamarca, de residencia urbana, conviven con padres y hermanos, casa propia, dependen de sus padres, solteros, de 16-20 años de edad, de sexo femenino, que solo estudian y de religión católicos, también muestra que el estrés moderado es un 85% (51) y estrés leve 15% (9).

Montero V, Braschi L (2017)¹⁸ en su trabajo “Estrés en estudiantes de Enfermería”, con una muestra compuesta por 289 estudiantes de la Universidad Alfonso X(UAX) Madrid, España, nos refiere que: La mayoría son de sexo femenino, de 21 años de edad, dependen de sus padres. A lo largo de todos los cursos las mujeres sufren más estrés que los hombres, en cuanto a las situaciones que producen mayor nivel de estrés, se describen algunos componentes significativos: “Estrés por competencia profesional”, “Estrés por interacción con el paciente”, “Estrés por confrontación con el sufrimiento” y “Estrés por relación profesional”.

Dueñas H (2017)¹⁹ en el trabajo “Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno”, teniendo una muestra de 377 estudiantes, solo estudiantes de octavo y noveno semestre de varias escuelas profesionales. Nos refiere que el 75.3% (284) estudiantes presentan estrés severo o alto, 24.4% (92) estrés medio y 0.3% (1) estrés leve o bajo, debido a estresores que encuentran al interior de la universidad tales como, enfrentarse a los exámenes, las exposiciones, la sobrecarga académica, el tiempo insuficiente desarrollar las actividades que se les designan, las evaluaciones, entre otros estresores. Es decir, que muchos desconocen las estrategias potenciales para hacerle frente al estrés académico que, definitivamente, va afectar su salud física y emocional.

Serrano Ortega N (2017)²⁰ en su trabajo “Afrontamiento, sobrecarga subjetiva y ansiedad y síntomas depresivos en personas cuidadoras de familiares mayores dependientes”. Universidad de Jaén, encontraron que; el afrontamiento del estrés se relaciona a las situaciones emociones y la creatividad tienen un efecto positivo en la disminución de los síntomas del estrés, por otro lado, el tratar de centrarse solo en el problema no sería de mucha utilidad.

Trigoso E, García L (2018)²¹ el estudio “Estrés y calidad de vida en estudiantes de la escuela profesional de Enfermería Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto, Periodo julio-diciembre 2017”, la muestra fue de 194 estudiantes de dicha

universidad, Obteniendo que: Los resultados socio demográficos encontraron que la mayor parte de poblaciones es de sexo femenino, de 17-19 años, solteras, procedentes de zona rural y de religión católica. Respecto al estrés 48.5% tiene estrés de grado moderado, el 30.4% grado leve y el 21.1% grado grave. Respecto al estilo de vida se reportó que un 19.9% malo, el 17.0% regular y el 50.7% buena.

Huamán N (2018)²² en el estudio “Estresores laborales y estrategias de afrontamiento en los profesionales de Enfermería del Hospital General de Jaén, 2017”, Se obtuvo que el personal de enfermería son mayormente mujeres y, que de estas la gran mayoría, trabajan en los servicios de emergencia y hospitalización, por lo que las situaciones estresantes encontradas son: Problemas laborales, peleas y sobrecarga laboral. Sus estrategias más aplicadas para enfrentare al estrés son: Concentrase en solucionar el problema y el significado que este presenta en su área laboral. Muestra que ponen en marcha varias soluciones concretas y hablan con las personas implicada en la búsqueda de la solución el 86.8%. En menor medida analizan las causas del problema 81.1% y solicitan apoyo de otra persona 67.9%.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición de estrés

En el 2015 la Organización Mundial de Salud, refiere que es una manifestación estresante relacionando a un grupo de respuestas físicas que preparan al individuo para reaccionar a un estímulo. Fundamentando este concepto, el

estrés sería una señal para que el individuo busque estrategias para su supervivencia, que puede ser deficiente o excesiva.²³

La homeostasis es el estado de equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo que el cuerpo necesita para sobrevivir y funcionar correctamente. En este proceso las concentraciones de ácido en el cuerpo, la presión arterial, el azúcar en la sangre, los electrolitos, la energía, las hormonas, el oxígeno, las proteínas y la temperatura se ajustan constantemente para responder a los cambios en el interior y el exterior del cuerpo. De esa manera, todos los sistemas se mantienen en un nivel normal.²⁴

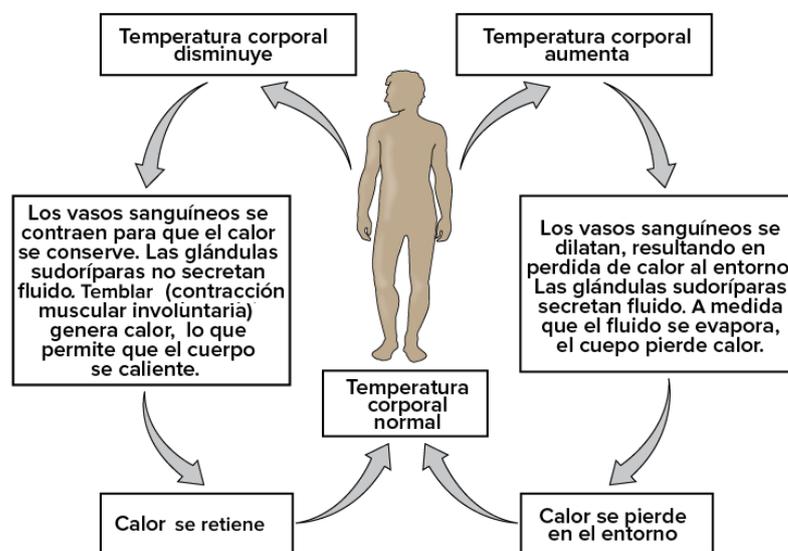


Figura 1: Respuestas homeostáticas en la regulación.

Fuente: OpenStax College, Biology, Khan Academy- Homeostasis. Disponible en: <https://es.khanacademy.org/science/high-school-biology/hs-human-body-systems/hs-body-structure-and-homeostasis/a/homeostasis>²⁵

2.2.2. Respuesta fisiológica del estrés

La reacción orgánica es la respuesta que se genera en el cuerpo frente a las situaciones agobiantes. Frente a momentos de estrés, el cuerpo genera

respuestas fisiológicas que activan al Sistema Nervioso Autónomo y el eje Hipotalámico-Hipofisario-Adrenal.²⁶

El Sistema Nervioso Autónomo (SNA): Es un grupo de organismos neuronales, se divide en dos; el sistema simpático que sus neurotransmisores adrenalina y noradrenalina y el sistema parasimpático de neurotransmisor la acetilcolina cuyas funciones son controlar el buen trabajo de los órganos internos.²⁶

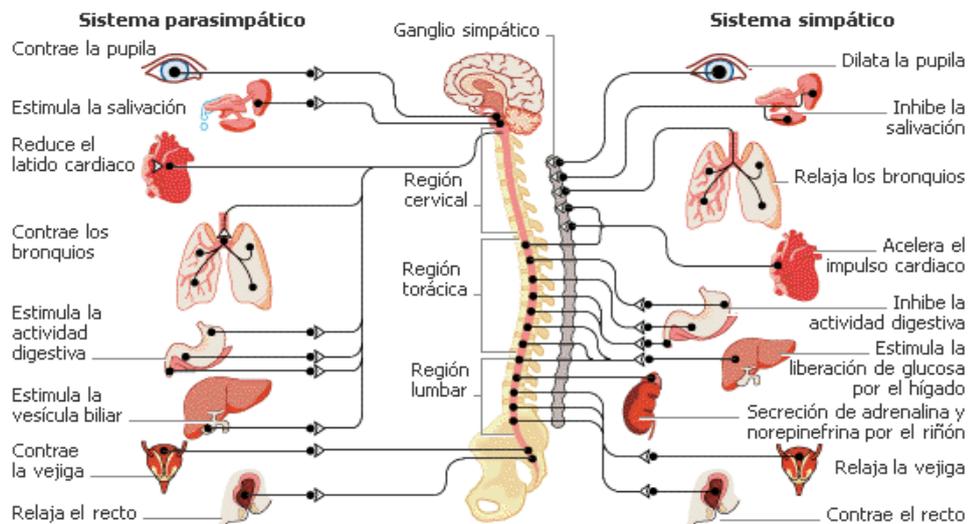


Figura 2: Esquema del Sistema Nervioso Simpático y Parasimpático con sus inervaciones y las consecuencias de su activación.

Fuente: 27. Dra. M. Florencia Daneri. Biología del Comportamiento – Estrés. Universidad de Buenos Aires facultad de psicología. [Seriado en línea] 2012 [citado 2020 Sep. 18]. Disponible en:

https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf²⁷

Eje Hipotalámico-Hipofisario-Adrenal (HPA): Está formado principalmente por el hipotálamo, que es un órgano nervioso ubicado en la parte inferior del cerebro; sirve de conexión entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, luego encontramos la glándula hipófisis o pituitaria ubicada

en la parte inferior del cerebro, y finalmente, las glándulas suprarrenales que están conformadas por la médula y la corteza; estas glándulas se ubican encima de cada uno de los riñones (Dra M. Florencia Daneri).²⁷

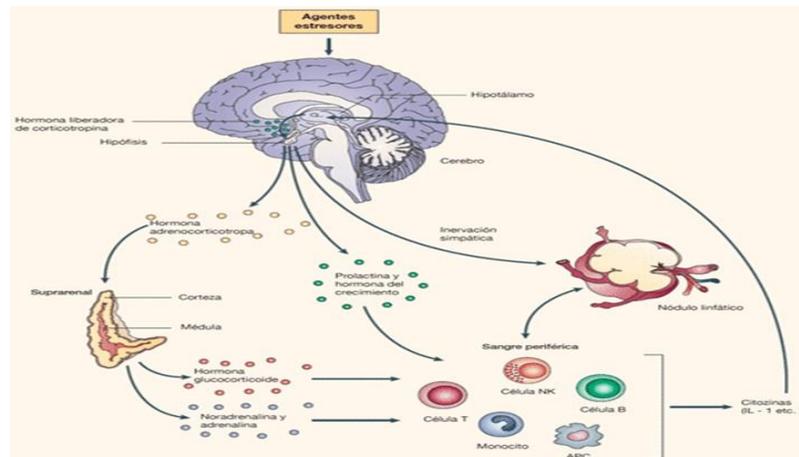


Figura 3: Esquema del Eje HPA con las hormonas que segrega cada uno de sus componentes

Fuente: Dr Manuel Bousoño García. Influencia de la familia en la salud mental. Universidad de Oviedo. [seriado en línea] 2016 [citado 2020 Sep. 20]. Disponible en: <https://slideplayer.es/slide/5392810/28>

Estos dos sistemas generan la descarga de hormonas, sustancias producidas por glándulas y trasladadas por la sangre. Estas sustancias van a regular, inhibir y excitar las reacciones orgánicas. (Lic. Norgarena S.)²⁶

Esta respuesta al estrés tiene mucho que ver con el sistema nervioso autónomo, debido a que, una parte de este sistema se activa, mientras la otra parte se ve inhibida.²⁷

Principalmente esta respuesta comprende el sistema neuroendocrino, especialmente el eje HPA o también conocido como también conocido con

límbico Hipotalámico-Hipofisario-Adrenal (LHPA) de esa forma señala mejor la cascada de activación hormonal que es ocasionada cuando el organismo está expuesto circunstancias estresantes.²⁷

2.2.3. Fases del estrés

Según Selye la respuesta del estrés se constituye en un mecanismo conformado por tres etapas:

- **Fase de alarma:** Es la primera respuesta que genera el cuerpo ante la percepción de una circunstancia desconocida, en las que desencadena alteraciones fisiológicas y psicológicas para enfrentarse a la situación.²⁹
- **Fase de resistencia:** Es cuando el estresor permanece por más tiempo, el organismo se defiende produciendo una “adaptación” a las situaciones de estrés y eliminación de las señales de la primera fase, caracterizada el aguante mayor al estímulo.²⁹
- **Fase de agotamiento:** Es cuando el estresor permanece por más tiempo y este es severo, reaparecen los primeros síntomas, lo que puede causar trastornos psicológicos y fisiológicos más o menos generalizado o irreversibles. (Lévano J.)²⁹

2.2.4. Niveles del estrés

Según la AAP (Asociación Americana de Psicología), el estrés resulta ser complicado y confuso debido a la existencia de diferentes niveles del mismo, especificando que su extensión en cada uno de ellos que cuentan con sus

propias peculiaridades, indicios, tiempo y cura. Su clasificación sería la siguiente: Estrés agudo, estrés agudo episódico, estrés crónico.³⁰

A continuación, analizaremos cada uno de ellos.

❖ **Estrés leve:**

Este nivel es el más encontrado, ya que aparece en la vida de casi todas las personas, es fácil de curar y controlar. Es más que todo emocional y cautivador en dosis reducida, pero sí es excesivo puede ser cansado, el exagerar con este conduciría en cansancio mental, trayendo síntomas como dolor muscular y de cabeza, incomodidad estomacal, entre otras molestias.²⁷

Las señales más frecuentes son:

- ✓ Agonía emocional: Es la combinación de tres sensaciones estresantes como la depresión, ansiedad y cólera.²⁷
- ✓ Problemas musculares: Es una combinación de molestias a nivel muscular, que pueden desencadenar en problemas tanto de tendones como ligamentos y desgarros musculares.²⁷
- ✓ Problemas estomacales o intestinales: Vendría a ser una combinación de molestias a nivel del sistema digestivo, que vienen a ser muy incómodas.²⁷
- ✓ Sobre excitación pasajera: Es un conjunto de síntomas complejos como la aceleración del ritmo cardíaco, el aumento de la presión arterial, la sudoración de las manos entre otras.²⁷

❖ **Estrés agudo moderado:**

Los que padecen estrés agudo episódico, reaccionan de forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismos como personas que tienen "muchísima energía nerviosa". Siempre tienen prisa, podrán ser bruscos y en ocasiones suele convertirse en hostilidad. Las interacciones con entorno se degeneran rápidamente cuando los demás reaccionan con agresividad. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos. (Santillán Lombeida) ³¹

❖ **Estrés severo:** ³¹

Se encuentra en reiteradas veces, ya que es el más común, en las personas que están más expuestas a situaciones estresantes de forma cotidiana, por ellos los síntomas de este se presentarán cuando la circunstancia estresante se repita, si la persona no enfrenta esa situación del estrés los malestares no se eliminarán.

Suele generar un importante agotamiento físico, afectar tanto el cuerpo como la mente y se presenta también en el caso de que el individuo está expuesto a lo siguiente:

- ❖ Ambiente laboral inadecuado.
- ❖ Sobre carga de trabajo.
- ❖ Desorden en el ritmo biológico.
- ❖ Obligaciones y elecciones importantes.

2.2.5. Estrategias de afrontamiento del estrés

Se comprende que el termino afrontamiento son los ánimos emocionales y habituales que van cambiando continuamente para poder controlar las exigencias tanto exteriores como interiores que son reconocidas como hostiles frente a los medios de la persona (Berríos. 2011).³²

Sandín en 1995 las define como estrategias emocionales y habituales que va a desempeñar la persona para poder enfrentar las situaciones estresantes, para manejar las exigencias personales como las del entorno que ocasiona alguna molestia emocional y físico que se juntan con el mismo. (Lévano J. 2003)²⁹

El afrontamiento es un mecanismo ante todo de orden psicológico que influye en las respuestas del sistema nervioso y del sistema endocrino. Puede perfeccionarse con el aprendizaje; paralelamente a este aprendizaje, la repetición de estímulos estresantes idénticos conduce a la habituación: la fuerza de las reacciones hormonales disminuye.

Bonifacio Sandín y Paloma Chorot en el 2002, recogieron información de antiguos test sobre el estrés y crearon una nueva estrategia de auto informe del afrontamiento llamada: CAE (Cuestionario de Afrontamiento del Estrés), ayuda como muestra teórica. Partiendo de la cantidad de ítems que posee y debido a la formación factorial consecuente, seguida de la variación ha consecuencias entendibles de cada uno de ellos, únicamente mostrados en situaciones vinculadas con la magnitud característica (Revista de Psicopatología y Psicología Clínica).³³

Carver y Colaboradores plantean un cuestionario con 7 factores que son evaluados, para las estrategias que se aplican para solucionar situaciones estresantes:

- ❖ 1: búsqueda de apoyo social
- ❖ 2: expresión emocional abierta
- ❖ 3: focalizado en la solución del problema
- ❖ 4: re-evaluación positiva
- ❖ 5: auto-focalización negativa
- ❖ 6: evitación
- ❖ 7: religión³⁴

Se podrían destacarse 3 formas de enfrentar el estrés estos son:

- ❖ **Afrontamiento activo o centrado en el problema:** Se van a tomar decisiones específicamente para modificar la situación problemática y minimizar las consecuencias negativas. Las estrategias psicológicas concretas a utilizar por estas personas pueden ser: Buscar información sobre el problema, visualizar las diferentes opciones de solución, planificar la estrategia de acción, organizar cómo llevar a cabo los distintos pasos que conducen a la solución, buscar apoyo en otras personas.³⁵

- ❖ **Afrontamiento pasivo o centrado en la emoción:** Pretende controlar secuelas psicológicas desfavorables del conflicto, de esa manera

reducir su impacto. Estas tácticas emocionales, precisas, necesitadas en este método para enfrentar el estrés es la búsqueda de la ayuda sentimental de personas con las que pueda desfogar y encontrar el lado bueno en el conflicto.³⁵

- ❖ **El afrontamiento de Evitación:** Esperar que la situación se arregle, sin que el individuo haga algo para solucionarlo o simplemente echar la culpa de la situación a otras personas, buscando actividades recreativas para no pensar en la forma de solucionar la problemática. Las formas emocionales más usadas son las excusas, el humor, la negación, realizar actividades ajenas al conflicto y el consumo de sustancias (Maribel Del Río López).³⁵

2.2.6. Consecuencias del estrés

Debido a que, no existen reacciones iguales frente a circunstancias del estrés, las consecuencias tampoco van a ser igual en todas las personas, dando así una variedad de patologías y alteraciones tanto fisiológicas como psicológicas que van a impactar en cada individuo.³⁶

A nivel fisiológico, estas situaciones estresantes puede provocar como consecuencia: Alteraciones en el sistema cardiovascular (aumento de la presión arterial, insuficiencia cardíaca y otras patologías cardíacas), respiratorio (bronquitis, asma y otras enfermedades respiratorias), digestivo (estreñimiento, gastritis, apendicitis y otras), musculoesquelético (calambres,

contracturas, escalofríos, entre otras) y reproductor (dolor en el coito, disfunción eréctil, eyaculación prematura, falta de deseo sexual).³⁶

A nivel psicológico, estas situaciones estresantes pueden provocar desarreglos como fobias, desorden de personalidad, desarreglo en el ciclo sueño-vigilia, miedos, entre otras. Todas las alteraciones anteriormente mencionadas, suelen verse adjuntas con desordenes cognitivos, falta de capacidad para la tomar decisiones, problemas en la concentración, arranques de colera y reiterados eventos de olvidos (Arceo Reyes Z. y colaboradores).³⁶

2.2.7. Recomendaciones para el manejo del estrés

Se han venido estudiando acerca el estrés y las reacciones que en este se ocasionan en cada individuo. Se ha visto que el estrés se tiene que tratar tanto de manera psicológica como farmacológica para poder controlar o mejorar todos los malestares o síntomas físicos y psíquicos que ocasiona el mismo.³⁷

- **Psicoterapia:**

La psicoterapia conductual ayuda a focalizar el trauma, es la herramienta terapéutica más frecuentemente recomendada, es de utilidad para disminuir la sintomatología. Explicar a los pacientes sus síntomas, normalizar la vivencia y respuesta al evento traumático, e infundir esperanza de

recuperación son intervenciones que resultan volviéndose en un alivio para estas personas.³⁷

- **Farmacoterapia:**

Existen distintos grupos de medicamentos que se han utilizado para el manejo de estos pacientes, pensando tanto en el alivio sintomático como en la disminución de la progresión del cuadro por estrés. Como regla general se considera tratar de evitar el uso de fármacos y potenciar el apoyo psicoterapéutico (Ministerio de Salud Chile).³⁷

Entre los fármacos para tratar al estrés tenemos: relajantes musculares, AINEs, ansiolíticos, antidepresivos, neurolépticos y simpaticolíticos.

1. Relajantes Musculares:

Son un grupo de fármacos cuya administración provoca la relajación del músculo. Son utilizados cuando los músculos están demasiado contraídos, duros y provocan dolor. También se les llama "miorrelajantes" a pesar de su nombre estos fármacos no actúan directamente en los músculos, sino que trabajan a través del cerebro y la medula espinal. Se pueden administrar por vía oral o a veces en forma de inyecciones y se administras junto a un analgésico (Abbott).³⁸

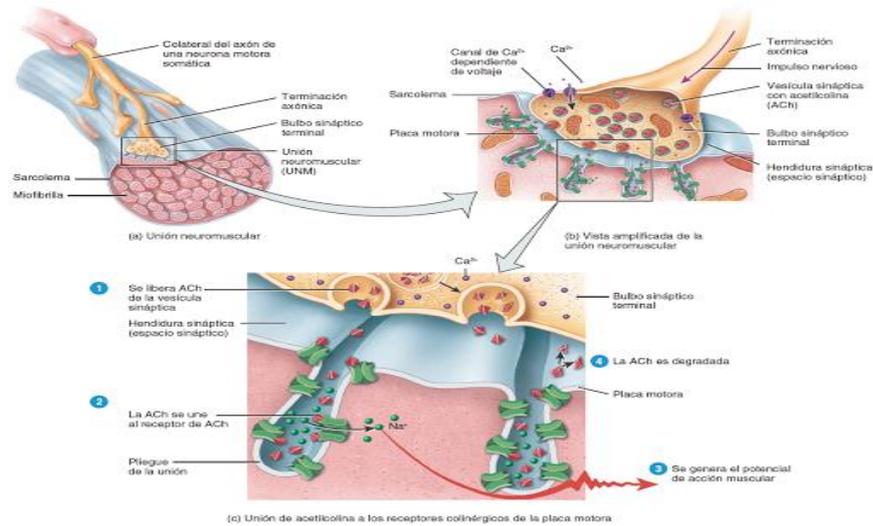


Figura 4: Producción de ATP en la Fibras Musculares.

Fuente: Arnaldo Rodríguez. Unión Neuromuscular o Mioneural (UNM) [Seriado en línea] 05/12/2020 [Citado 2020 Sep. 16] Disponible en: <https://www.biopsicosalud.com.ve/2020/05/union-neuromuscular-o-mioneural-unm.html>³⁹

Los ejemplos de relajantes musculares incluyen:

- Orfenadrina: Es un análogo de la difenhidramina, ha demostrado su eficacia en personas con traumatismo raquímedular, combinada con el descanso y la fisioterapia. La dosis usual es de 100 mg dos veces al día vía oral y de 60 mg una dosis diaria vía endovenosa. Tiene propiedades anticolinérgicas y raramente se ha reportado anemia aplásica como efecto adverso del medicamento.⁴⁰
- Metocarbamol: Es un carbamato análogo derivado de la mefenesina, su efecto es prolongado, produciendo inhibición de los reflejos poli-sinápticos. Se comercializa en tabletas de 500 y 750 mg, la dosis usual en adultos es de 1 gr, 4 veces al día. Se encuentra asociado a analgésicos como el paracetamol o ácido acetilsalicílico. (Aragón S, Bermejo P, Marcos E.)⁴⁰

2. Antiinflamatorios no esteroideos (AINEs):

Son fármacos con efecto anestésico, antipirético y antiinflamatorios ampliamente utilizados, sin olvidar que algunos tienen una gran utilidad por su potencial como antiagregante es decir poseen la propiedad de disminuir la capacidad de las plaquetas para unirse y formar trombos este es el caso del ácido acetil-salicílico (AAS). Han contribuido de forma muy importante la mejora en la vida del ser humano, incluyen medicamentos tan conocidos y usados como el AAS (Aspirina®), ibuprofeno, indometacina, diclofenaco, piroxicam, etc. (Ángeles Pérez A).⁴¹



Figura 5: Inhibición de la síntesis de prostaglandinas.

Fuente: Cienciatodoterreno. Ibuprofeno y paracetamol: ¿dos grandes desconocidos?. [Seriado en línea].2018 [Citado 2020 Sep. 16] Disponible en: <https://cienciatodoterreno.wordpress.com/2018/03/22/ibuprofeno-y-pa/>⁴²

- Aspirina: Se emplea con fin de disminuir el dolor, disminuir la temperatura y desinflamar, también se utiliza para tratar o prevenir la angina de pecho, los ataques cardíacos, los ataques isquémicos transitorios, debido a que evita la formación coágulos sanguíneos en las arterias. Ayudar a un determino

grupo de personas a reducir su riesgo de un ataque cardiaco o cerebral (Texas Heart Institute).⁴³

- Diclofenaco: Es un fármaco que posee actividades antiinflamatorias, analgésicas y antipiréticas, está indicado para el tratamiento de enfermedades reumáticas agudas, lumbalgia, cólico renal y biliar, migraña aguda, etc. (Catálogo de Medicamentos) ⁴⁴

3. Ansiolíticos

Son medicamentos con mecanismo de acción a nivel de sistema nervioso central, son fármacos específicos para el control la crisis por estrés. Ayudan a reducir la angustia, el insomnio, el nerviosismo y la ansiedad del paciente con estrés (Núria Casamitjana).⁴⁵

Dentro de este grupo de fármacos podemos encontrar los benzodiacepinas y los barbitúricos, siendo las benzodiacepinas las más utilizadas para tratamiento del estrés.

- ❖ **Benzodiacepinas:** Es as benzodiazepinas son una clase de medicamentos psicotrópicos que actúan sobre el sistema nervioso central, potenciando la acción del neurotransmisor denominado ácido gamma-aminobutírico (GABA), actuando a nivel del receptor GABA a, resultando en efectos sedativos, hipnóticos y ansiolíticos, que están siendo usado principalmente

para dormir. El problema es que quienes toman estos ansiolíticos desarrollan dependencia. (Clínica los Condes).⁴⁶

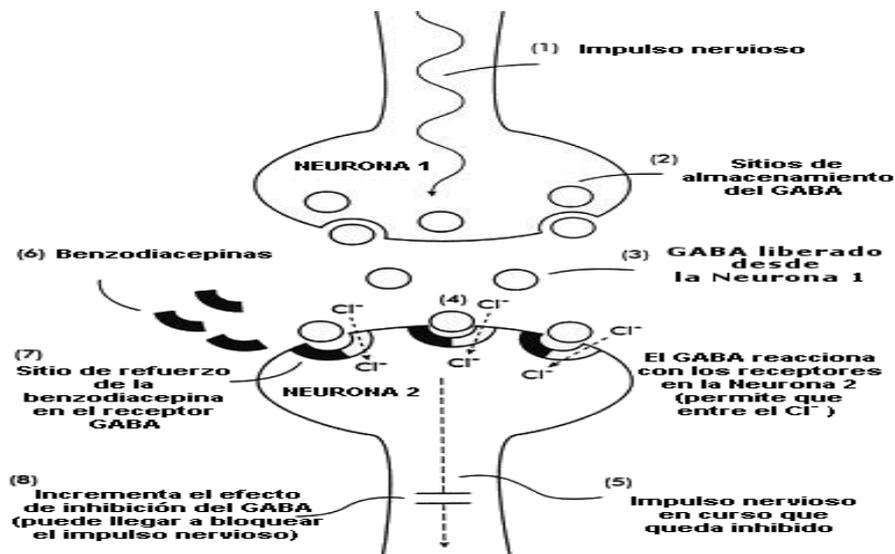


Figura 6: Diagrama del mecanismo de acción del neurotransmisor natural GABA (ácido gamma-aminobutírico) y de las benzodiazepinas en las células del sistema nervioso (neuronas) en el cerebro.

Fuente: 47. Profesora C Heather Ashton DM. Las Benzodiazepinas: Como actúan en el organismo. [Seriado en línea] [Citado 2020 Sep. 16] Disponible en: <https://www.benzo.org.uk/espman/bzcha01>.⁴⁷

- Diazepam: Es un benzodiazepina de acción prolongada que facilita la neurotransmisión fisiológica de carácter inhibitorio mediada por el neurotransmisor GABA en distintas zonas del sistema nervioso central provocando un efecto ansiolítico, sedante, anticonvulsivante y miorrelajante (PDM).⁴⁸
- Midazolam: Es un benzodiazepina de vida media muy corta con una acción farmacológica de duración breve, presenta un efecto sedante y somnífero de intensidad pronunciada, también tiene un efecto ansiolítico, anticonvulsivante y miorrelajante. Se recomienda adaptar la dosis a fin de obtener de forma segura el grado deseado de sedación según las necesidades

clínicas, el estado físico, la edad y la medicación concomitante. (Accord Healthcare S.L.U).⁴⁹

❖ **Barbitúricos:** Son un grupo de medicamentos diseñados para disminuir la actividad del SNC, generando como primer efecto la relajación de la persona, utilizados como segunda opción para casos de insomnio cuando las benzodiacepinas no resultan efectivas (Nahum Montagud Rubio.)⁵⁰

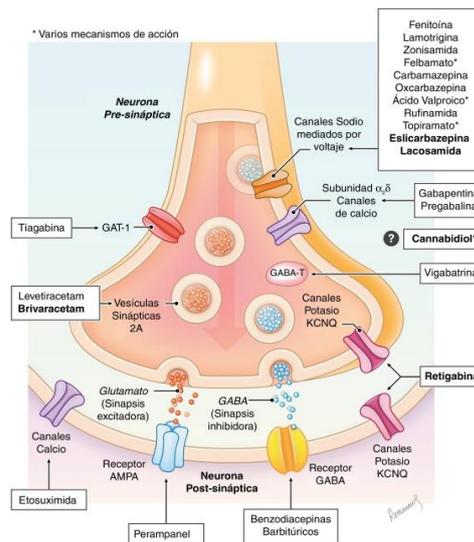


Figura 7: Esquema simplificado del mecanismo de acción de los principales fármacos antiepilépticos en la sinapsis neuronal.

Fuente: Málaga I. sanchos R. Nuevos fármacos antiepilépticos en Pediatría Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403319302875> ⁵¹

- Amobarbital: Este tipo de barbitúrico, conocido como “el suero de verdad”, puede desacelerar el sistema nervioso central de modo que la concentración se vuelve más difícil, por eso es menos probable que una persona que esté bajo su influencia piense en un concepto falso, algo que requiere más atención que simplemente decir la verdad. (Vademécum)⁵²

- Fenobarbital: Este psicofármaco de función anticonvulsiva se ha usado para tratar la ansiedad, la abstinencia de drogas (particularmente de otros barbitúricos) y como ayuda para dormir. (Vademécum)⁵³

4. Antidepresivos:

Son medicamentos que se recetan para problemas de depresión y ansiedad, y también para el dolor y dificultad para dormir. Son fármacos que actúan a través de los neurotransmisores que están involucrados en la regulación anímica (FDA).⁵⁴

- ❖ **Inhibidores de la monoamino-oxidasa (IMAO):** Estos fármacos actúan inhibiendo la enzima monoamino-oxidasa (MAO), esta enzima se encarga de metabolizar los neurotransmisores más íntimamente relacionados con la depresión (Instituto Tomas Pascual San).⁵⁵

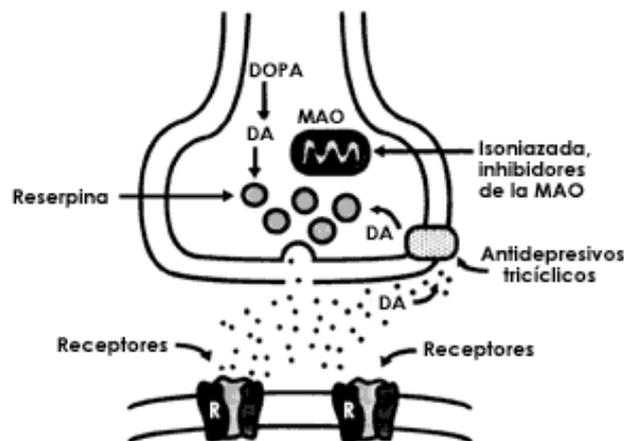


Figura 8: Inhibidores de la Monoaminoxidasa (IMAO).

Fuente: Psicofarmacos. Clasificación de antidepresivos [seriado en línea]. [citado 2020 Sep. 18] Disponible en: <https://psicofarmacos.info/?contenido=antidepresivos&farma=selegilin>
52

- Fenelzina: Su función es incrementar la cantidad de los neurotransmisores como la adrenalina y la nor-adrenalina que son necesarias para mantener

el equilibrio mental. Fue el primer antidepresivo disponible en el mercado (EcuRed).⁵⁷

- Tranilcipromina: Es bloqueador temporal de la enzima mono amino-oxidasa que está indicado para el control de la depresión moderada o grave (Vademécum).⁵⁸

❖ **Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS):** Son los antidepresivos recetados con más frecuencia, pueden aliviar los síntomas de la depresión moderada a grave, relativamente seguros y por lo general, ocasionan menos efectos secundarios que otros tipos de antidepresivos (Consultas en Mayo Clínic).⁵⁹

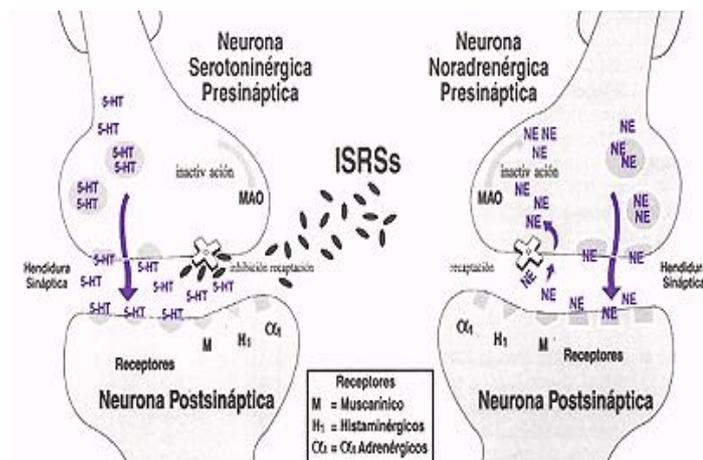


Figura 9: Inhibidores selectivos de la recaptación de Serotonina.

Fuente: Psicofarmacos. Clasificación de antidepresivos Disponible en: <https://psicofarmacos.info/?contenido=antidepresivos&farma=selegilin>⁵⁶

- Fluoxetina: Es el fármaco de segunda generación, que va a bloquear de forma específica, el retorno de la serotonina del espacio sináptico, haciendo de que este neurotransmisor interactúe más con su receptor, para controlar los síntomas del estrés o la depresión (Access Medicina).⁶⁰

- Citalopram: Ayudan a corregir ciertos desequilibrios químicos en el cerebro, que causan los síntomas de patologías con ansiedad, estrés y depresión (Jorge Comín).⁶¹

❖ **Antidepresivos tricíclicos:**

Son drogas que inhiben la recepción de norepinefrina, serotonina y, en menor proporción de dopamina, para aliviar los síntomas que provoca algunas patologías nerviosas, estos a su vez bloquean receptores colinérgicos muscarínicos, receptores vitamínicos H1 y receptores alfa 1 adrenérgicos (Andrés Heerlein).⁶²

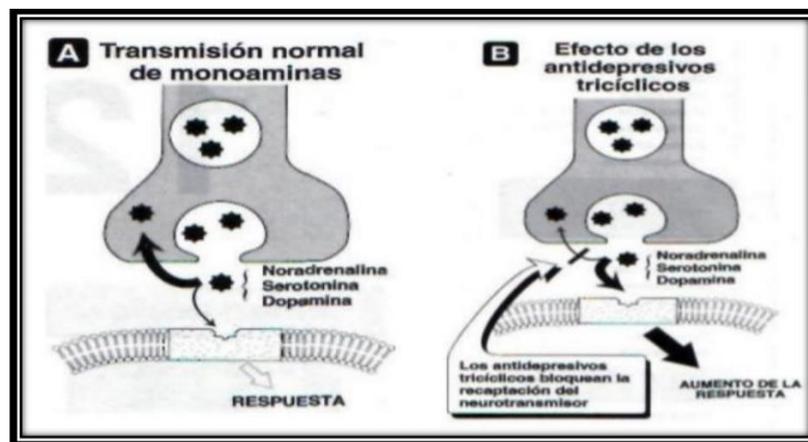


Figura 10: Mecanismo de acción de los ATC

Fuente: Santa Bombiela C. Ramos Vargas C. Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/689/1/TESIS%20ANTIDEPRESIVOS%20TRICICLICOS%20%281%29.pdf>⁶³

- Amitriptilina: Su función es inhibir la recapitulación de neurotransmisores en el extremo nervioso, acción que va a ampliar la mayor cantidad de estos neurotransmisores en el espacio sináptico, de tal manera de hacer efecto en el control de patologías con la depresión (Access Medicina).⁶⁴

- Nortriptilina: Es un medicamento capaz de elevar las concentraciones de noradrenalina y serotonina (neurotransmisores) a nivel cerebral, usado en pacientes con depresión (Clínica Universidad de Navarra).⁶⁵

5. Simpaticolíticos:

Son aquellos fármacos que están creados para inhibir las funciones a nivel del sistema nervioso simpático, es decir, intervienen en trabajos involuntarios, como la descarga y utilidad de las hormonas. Son recetados generalmente para tratar la ansiedad y los cuadros de hipertensión arterial (fisioterapia online).⁶⁶

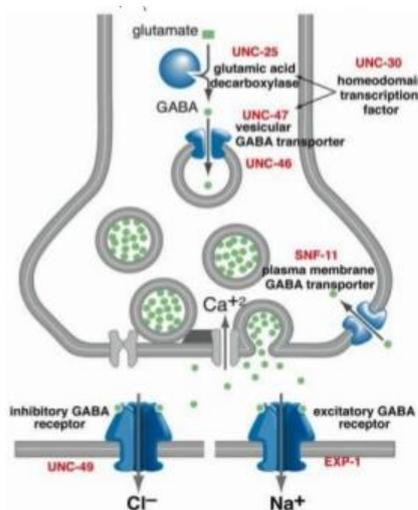


Figura 11: Inhibidores de la receptación de gaba.

Fuente: Diego Montenegro Jordan Neurotransmisores inhibidores Disponible en: <https://www.slideshare.net/armandomontenegrojordan/neurotransmisores-inhibidores> ⁶⁷

- ❖ **Inhibidores selectivos de la recaptación de GABA:** Compuestos que ejercen su acción en los receptores de GABA (ácido gamma-aminobutírico).

Dentro de estos fármacos hallaremos los medicamentos que sirven para tratar patologías con la epilepsia y efectivos en el control de la ansiedad.⁵⁰

- Gabapentina: Es un fármaco análogo del neurotransmisor GABA, este fármaco reduce la liberación de los monoamino neurotransmisores y aumenta el recambio de GABA en varias áreas cerebrales. Está indicada como tratamiento del dolor neuropático periférico y Epilepsia (Sandoz Farmacéutica, S.A).⁶⁸
- Pregabalina: Es otro fármaco análogo del GABA, se une a una subunidad auxiliar de los canales de Ca^+ voltaje dependiente del SNC y genera una desplazando potencialmente de la membrana. Está indicado para el tratamiento de dolor neuropático periférico y central, Epilepsia y Trastorno de ansiedad (Laboratorios Alter, S.A).⁶⁹

2.2.8. Estudiante Técnico Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación

El profesional técnico en Fisioterapia y Rehabilitación, como parte del equipo multidisciplinario de salud, ofrece sus servicios en apoyo al tecnólogo médico en el campo de la habilitación y la rehabilitación del movimiento corporal, a través de electroterapia, mecanoterapia y masoterapia. Para ello cumple acciones terapéuticas y preventivas en los diversos niveles de atención de salud, aplica normas y principios propios de la ética profesional (Carrión).⁷⁰

La Fisioterapia o Terapia Física es una profesión libre, independiente y autónoma en el campo de la salud, dedicada al estudio, mejora de la salud y las enfermedades del ser humano, del criterio de mejorar el movimiento

corporal humano, se caracteriza por buscar el desarrollo, adecuado movimiento que producen los sistemas del cuerpo, donde su buen o mal funcionamiento, repercute en la cinética o movimiento corporal humano (Instituto de salud “ABAT”).⁷¹

Estudian las actividades de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación, así como de administración, educación e investigación relacionadas con el cuidado de la condición fisiocinética de las personas en su medio ambiente particular (orientación universitaria).⁶³



Figura 12: Bachiller y Técnico en Fisioterapia y Rehabilitación.

Fuente: San Fernando. Disponible en: <https://institutosanfernando.edu.pe/profesional-tecnico-en-fisioterapia-y-rehabilitacion-2/>⁷⁴

2.2.9. Perfil del estudiante Técnico de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado de Salud “Alberto Barton Thompson” (ABAT)

Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), en el campo de la

Fisioterapia y Rehabilitación tienen la oportunidad de laborar en diferentes campos y centros ocupacionales como clínicas, hospitales, colegios de educación especial, asilo de ancianos, centros de salud, centros de investigación, tanto en atención primaria como especializada con una gran capacidad e independencia profesional, al mismo tiempo que constituyen un elemento esencial en los equipos multidisciplinarios en salud. Así mismo, en gabinetes de ejercicio libre, clubes deportivos, spa, gimnasios y atención domiciliaria.⁷¹



Figura 13: Estudiante de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "De Salud Alberto Barton Thompson" (ABAT), haciendo prácticas preprofesionales en el Hospital Regional Docente de Cajamarca, con paciente hemipléjico.

Fuente: foto facilitada de una estudiante del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "De Salud Alberto Barton Thompson" (ABAT).⁷⁴

2.3. Definición de términos básicos

Estrés: Respuestas inesperadas del organismo a las demandas hechas por él; es decir, el estrés es una respuesta a un estresor³⁰

Afrontamiento: Ánimos emocionales y habituales que van cambiando continuamente para poder controlar las exigencias tanto exteriores como interiores que son reconocidas como hostiles frente a los medios de la persona.³¹

GABA: El ácido gamma-aminobutírico, es un neurotransmisor que actúa de manera inhibitoria, ocasionando relajación⁴⁹

Estrategias: Serie de acciones muy meditadas, encaminadas hacia un fin determinado.

III. METODOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Unidad de análisis, universo y muestra

3.1.1. Unidad de análisis:

Constituida por 113 estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” de Cajamarca, que será nuestro grupo de estudio.

3.1.2. Universo:

Formado por 400 estudiantes de diversas Carreras Técnicas Profesionales del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” de Cajamarca.

3.1.3. Muestra:

Cabe destacar que el tamaño se establece mediante muestreo aleatorio simple de proporciones poblacionales, con una confiabilidad de 95,0% y aceptando un error máximo tolerable del 5,0%, con la siguiente

fórmula:
$$n = \frac{NZ^2PQ}{E^2(N-1) + Z^2PQ}$$

Donde:

n= Tamaño de la muestra

N= 400 estudiantes

Z= 1,96 (Valor Probabilística de Confiabilidad al 95,0%)

$P = 0,889$ (cantidad de estudiantes, que pueden estudiar Fisioterapia y Rehabilitación)

$Q = 0,115$ (cantidad de estudiantes que no estudien Fisioterapia y Rehabilitación)

$E = 0,05$ (Tolerancia de error)

Aplicando la fórmula:

$$n = 400 \times \frac{(1,96)^2(0,889)(0,115)}{(0,05)^2(400-1) + (1,96)^2(0,889)(0,115)}$$

$n = 113$ estudiantes.

La muestra estuvo conformada por 113 estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” de Cajamarca.

3.1.4. Criterios de inclusión y exclusión

- **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que tenían acceso al sistema de internet.
- Estudiantes que estuvieron estudiando en la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación, Ciclo 2020-II del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” de Cajamarca.

- **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no tenían acceso al sistema de internet.
- Estudiantes que no estuvieron estudiando en la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación, Ciclo 2020-II del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” de Cajamarca.

3.2. Métodos de Investigación:

3.2.1. De acuerdo al fin que persigue:

La investigación de acuerdo al fin que persigue fue de carácter básica.

Básica: ya que estuvo encaminada a un fin netamente epistemológico, extendiendo el conocimiento científico, indagando nuevas teorías y convirtiendo las ya existentes.

3.2.2. De acuerdo a la técnica de contrastación:

La investigación de acuerdo a la técnica de contrastación esta fue de carácter correlacional, analítico y de corte transversal.

Correlacional: Con el propósito de determinar el nivel de relación que existe entre las variables y el objeto de estudio.

Observacional: debido a que la variable fue observada y no hubo intervención por parte de los investigadores.

Corte transversal: Porque acopio la información de forma directa de la población en investigación, sin cambiar o manipular variables.

3.3. Técnicas De Investigación:

3.3.1. Ámbito de estudio

El presente estudio se llevó a cabo en el Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” de Cajamarca con estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación. La muestra seleccionada se eligió respetando los criterios de inclusión y exclusión.

3.3.2. Elaboración de la encuesta:

La encuesta estuvo constituida en 3 partes, la primera parte por los datos sociodemográficos y el uso de medicamentos, la segunda parte por la escala de Holmes y Rahe Modificada y la tercera parte por el Cuestionario de Afrontamiento al estrés.

Para el diseño de la encuesta se consideró los siguientes criterios:

- Hacer preguntas necesarias que no sean extensas.
- Hacer preguntas sencillas y directas.
- Selección múltiple, ordenación, etc.
- Evitar preguntas personales que molesten al entrevistado.
- Utilizar un lenguaje sencillo.

- Determinar los objetivos que se persiguen al realizar la encuesta como: determinar el uso de medicamentos, los niveles del estrés y el afrontamiento.

3.3.3. Validación de la encuesta

La encuesta fue validada ante el juicio de 4 expertos en la materia: Mg. Q.F. Núñez Gálvez, Carlos Elías, Mg. Q.F. Rodríguez Vera, Edwin Antonio, Mg. Q.F. Correa Ortiz, Jorge Humberto, Mg. Yanac Acedo, Lourdes Magdalena. A quienes se les hizo llegar la encuesta adjuntando la hoja de validez del instrumento. El juicio de expertos permitió hacer correcciones relacionadas con los siguientes aspectos:

- Tipo de preguntas más adecuados.
- Enunciado correcto y comprensible.
- Preguntas de extensión adecuada.
- Correcta categorización de las respuestas.
- Existencia de rechazo hacia algunas preguntas.
- Ordenamiento interno es lógico; si la duración está dentro de lo aceptable por los encuestados. (Anexo 5)

3.3.4. Solicitud al Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT).

Realizada la validación del instrumento, se elaboró una solicitud al Señor Director General del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), para poder

aplicar dicho instrumento y acceder a las aulas virtuales de sus estudiantes para darles a conocer acerca del tema a realizar en dicho proyecto de investigación (Anexo 6).

3.3.5. Consentimiento informado:

Realizada la validación del instrumento, se elaboró una carta de consentimiento informado para obtener el permiso correspondiente y así aplicar la encuesta. Se ingreso a las aulas virtuales de cada Ciclo con el permiso Director General y docentes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "De Salud Alberto Barton Thompson" (ABAT), con la finalidad de conseguir la participación de manera voluntaria de los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación de dichos institutos (Anexo 1).

3.3.6. Aplicación de la encuesta

La encuesta fue aplicada a modo de entrevista virtual en donde se evaluó las estrategias que adquieren los estudiantes para controlar las situaciones del estrés y los medicamentos que estos estuvieron utilizando, cada investigadora se encargó de dos ciclos, una vez recolectada la información se agradeció por su gentil apoyo y participación, por ser importante para desarrolló de esta investigación.

3.3.7. Ordenar y enumerar las encuestas

Finalizada la encuesta se procedió a ordenarlas y a enumerarlas para facilitar su reconocimiento.

3.4. Instrumentos, equipos y materiales

3.4.1. Instrumentos:

- **Cuestionario Semiestructurado:** Fue elaborado por las investigadoras, consta de 17 interrogantes cerradas, que permitieron indagar datos sociodemográficos y el uso de medicamentos para los síntomas del estrés en el grupo de estudio. Se aplicó individualmente a cada estudiante de la Carrera Técnica Profesional Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT). (Anexo 2).
- **Escala de Holmes y Rahe Modificada (1967).** Permitió conocer el grado del estrés que presentan los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación. Está conformada por 29 ítems que identifican sobre eventos que suceden durante su vida y sobre todo al nivel académico, que tienen una puntuación de tres si la respuesta es positiva y cero si es negativa; de tal forma, que la relación acumulativa de los cambios de vida que sumé al estrés con la posible manifestación de problemas psicosomáticos, según los puntajes que se

encuentren y con las estadísticas apropiadas, se presentan los siguientes niveles de estrés (Anexo 3):

NIVELES	PUNTAJE	ALGUNAS MOLESTIAS
Leve	De 0 – 29	El 33% de presentar alguna molestia psicósomática
Moderado	Del 30-59	El 50% de posibilidad de presentar molestias psicósomáticas
Severo	Del 60-87	El 80% de posibilidad de presentar estas molestias

- **Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE) de Sadín B, Chorot P. (2002).** Permitió cuantificar las estrategias de manejar y controlar el estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación. Tiene 30 ítems, dividiéndose en las siguientes estrategias:

Búsqueda de apoyo social	Búsqueda de ayuda en familiares y/o amigos para solucionar un conflicto.
Expresión emocional abierta	Facilidad para abrirse a familiares y/o amigos para la expresión de sus emociones respecto al conflicto.
Focalizado en la solución del problema	Es el enfoque que le da al problema para la búsqueda de solución del conflicto
Reevaluación positiva	Sacar aspectos positivos de conflicto para hallar una solución más acertada.
Auto focalización negativa	Evaluar los factores negativos dentro del conflicto.
Evitación	Alejarse de las cosas relacionadas al conflicto y poner su atención en otros asuntos para olvidar el problema
Religión	Les ayuda mediante su fe en Dios, su creencia en un ser supremo que les ayuda a solucionar sus conflictos con sabiduría.

En este cuestionario encontramos cinco niveles de intensidad: N: nunca, PV: pocas veces, AV: a veces, FR: frecuentemente, CS: casi siempre, los cuales tienen una puntuación de cero a cuatro, en caso de ser positiva la respuesta y de ser negativa de cuatro a cero, estas se dividen de acuerdo al puntaje que salga al finalizar la encuesta y con su respectivo respaldo estadístico, se tienen los siguientes estrategias de afrontamiento: Adecuados del 81 a 120 puntos, regular del 41 a 80 puntos, inadecuada de 0 a 40 puntos. (Anexo 3).

3.4.2. Equipos

- Computadora portátil marca Lenovo.
- Teléfono celular marca Huawei.

3.4.3. Materiales

- Lapiceros Faber Castell.
- Lápiz corrector Faber Castell.
- Fólderes Manila.
- Laptop Toshiba.

3.5. Técnicas de análisis de datos

Los datos fueron codificados y analizados utilizando el programa estadístico Office Excel del Chi cuadrado, se construyeron tablas y gráficos estadísticos de distribución de frecuencias absolutas y relativas para su presentación final.

Relacionando el nivel del estrés, las estrategias de afrontamiento y el uso de medicamentos.

3.6. Aspectos éticos de la Investigación:

Los aspectos éticos, están involucrados en no dañar la integridad de las personas, o si se trabaja con animales, no causarles daño o exponerle a sufrimiento riguroso, o si el tema de investigación se realiza con plantas no causar deforestación o daño al medio ambiente. En este caso se trabajó con personas, a las que se aplicó una encuesta anónima, las que participaron de manera voluntaria respetando en todo momento su integridad, religión y credo, entendiéndoles en algunas cosas que no quisieran manifestar; haciéndoles recordar, que la información que brinden es de manera confidencial y anónima, donde no estarían involucrados en ninguna cosa o temas judiciales.^{75,76}

IV. RESULTADOS

Tabla N°1. Características demográficas de los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.

Características demográficas	N°	%
Sexo		
Femenino	96	85,0
Masculino	17	15,0
Edad		
De 17 a 20 años	25	22,1
De 20 a 25 años	46	40,7
De 25 a 30 años	29	25,7
De 30 a más	13	11,5
Estado civil		
Casado(a)	9	8,0
Divorciado(a)	1	0,9
Soltero(a)	103	91,2
viudo(a)	0	0,0
Zona de residencia		
Rural	19	16,8
Urbana	94	83,2
Lugar de procedencia		
Cajamarca	77	68,1
Celendín	9	8,0
Cajabamba	6	5,3
Hualgayoc	5	4,4
Chota	4	3,5
Contumazá	3	2,7
San Miguel	3	2,7
San Pablo	2	1,8
Otros	4	3,5
Total	113	100,0

Fuente: Encuesta aplicada por las investigadoras.

Interpretación

En la tabla N°1, se tiene los siguientes resultados:

- Sexo: 85% (67) son mujeres y el 15% (17) hombres.
- Edad: 22,1% (25) son de 17 a 20 años, 40,7% (46) de 20 a 25 años, 25,7% (29) de 25 a 30 años y 13(11,5%) de 30 a más años.
- Estado civil: 8% (9) son casados, 0,9% (1) divorciado y 91,2% (103) soltero.
- Zona de residencia: 16,8% (19) son de zona rural y 83,2% (94) urbana.
- Lugar de procedencia: 68,1% (77) Cajamarca, 8% (9) Celendín, 5,3% (6) Cajabamba, 4,4% (5) Hualgayoc, 3,5% (4) Chota, 2,7% (3) Contumazá, 2,7% (3) San Miguel, 1,8% (2) San Pablo y 3,5% (4) Otros.

Tabla N°2. Características sociales de los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.

Características sociales	N°	%
Ocupación		
Ama de casa y estudiante	4	3,5
Estudia y trabaja	69	61,1
Solo estudia	40	35,4
Convivencia		
Padres y hermanos	49	43,4
Padres	19	16,8
Sólo(a)	15	13,3
Conviviente e hijos	7	6,2
Esposo e hijos	7	6,2
Conviviente	5	4,4
Otros familiares	11	9,7
Vivienda		
Alquilada	29	25,7
Otros	5	4,4
Propia	79	69,9
Depende económicamente		
Ambos padres	32	28,3
Esposo o conviviente	14	12,4
Madre	9	8,0
Otras personas	2	1,8
Padre	9	8,0
Uno mismo	47	41,6
Religión		
Católico	79	69,9
Evangélico	25	22,1
Otras	9	8,0
Total	113	100,0

Fuente: Encuesta aplicada por las investigadoras.

Interpretación

En la tabla N°2, se tiene los siguientes resultados:

- Ocupación: 3,5% (4) son ama de casa y estudiante, 61,1% (69) estudia y trabaja y el 35,4% (40) solo estudia.
- Convivencia: 43.4% (49) con padres y hermanos, 16.8% (19) padres, 13.3% (15) sólo, 6.2% (7) conviviente e hijos, 6.2% (7) esposo e hijos, 4,4% (5) conviviente y 9,7% (11) otros familiares.
- Vivienda: 25,7% (29) Alquilada, 69.9% (79) Propia y 4,4% (5) otros.
- Dependencia económicamente: 28,3% (32) ambos padres, 14(12,4%) esposo o conviviente, 9(8%) madre, 1,8% (2), otras personas 8% (9) padre y 41,6% (47) uno mismo.
- Religión: 69,9% (79), católico, 22,1% (25), evangélico y 8% (9) otras.

Tabla N°3. Nivel del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.

Nivel de Estrés	N°	%
Estrés leve	26	23,0
Estrés moderado	80	70,8
Estrés severo	7	6,2
Total	113	100,0

Fuente: Escala de Holmes y Rahe (Modificada) Encuesta aplicada por las investigadoras.

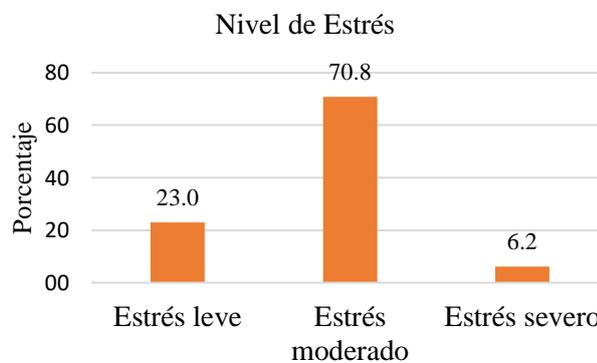


Gráfico N°1. Nivel del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020

En la tabla N°3 y el gráfico N°1: Aplicando la escala de Holmes y Rahe, se determinó que de un total 113 estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación, solo el 70.8% (80) tienen estrés moderado, mientras que el 23% (26) muestra un estrés leve y el 6.2% (7) presenta un estrés severo.

Tabla N°4. Estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.

Mecanismos de afrontamiento	N°	%
Adecuado	13	11,5
Regular	94	83,2
Inadecuado	6	5,3
Total	113	100,0

Fuente: Cuestionario de afrontamiento al estrés. Encuesta aplicada por las investigadoras.

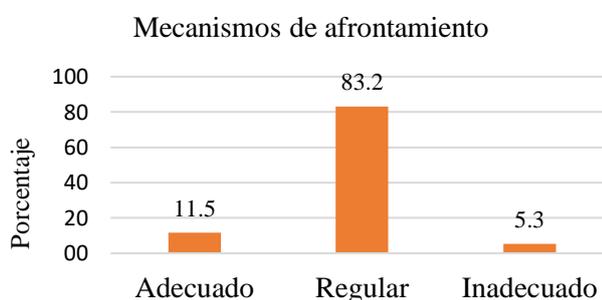


Gráfico N°2. Estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.

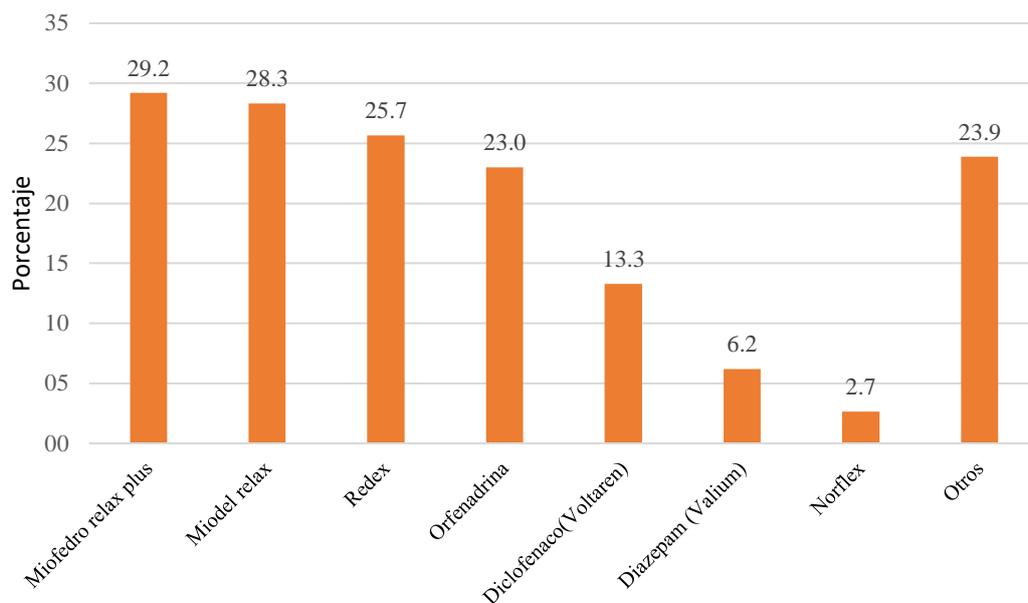
En la tabla N°4 y el gráfico N°2: Aplicando el Cuestionario de afrontamiento al estrés, se determinó que: El 83.2% (94) de los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación tienen una estrategia de afrontamiento regular, el 11.5% (13) una adecuada y el 5.3% (6) una inadecuada estrategia de afrontamiento del estrés.

Tabla N°5. Uso de fármacos que disminuyan los síntomas del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.

Medicamentos que consume para el estrés	Si		No	
	N°	%	N°	%
Miofedrol relax plus	33	29,2	80	70,8
Miodel relax	32	28,3	81	71,7
Redex	29	25,7	84	74,3
Orfenadrina	26	23,0	87	77,0
Diclofenaco (Voltaren)	15	13,3	98	86,7
Diazepam (Valium)	7	6,2	106	93,8
Norflex	3	2,7	110	97,3
Otros	27	23,9	86	76,1
Fenobarbital	0	0,0	113	100,0
Citalopram	0	0,0	113	100,0
Gabapentina	0	0,0	113	100,0
Tranilcipromina (parnate)	0	0,0	113	100,0

Fuente: Encuesta aplicada por las investigadoras.

Medicamentos que toman para el estrés



Fuente: Encuesta aplicada por las investigadoras.

Gráfico N°3. Uso de fármacos que disminuyan los síntomas del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.

En la tabla N°5 y el gráfico N°3: Se determinó que, de los 113 estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación, el 29.2% (33) toman Miofredrol relax plus, un 28.3% (32) Miodel Relax y un 25.7% (29) Redex, siendo estos los más tomados, por otro lado un 13.3% (15) toman Diclofenaco, un 6.2% (7) Diazepam y un 2.7% (3) Norflex siendo de estos tres los menos tomados.

Tabla N°6. Referencias sobre el medicamento para el estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.

Referencias sobre el medicamento para el estrés	N°	%
¿Quién le indico el medicamento?		
Si refieren	81	71,7
. Amigo	11	9,7
. Familiar	10	8,8
. Farmacéutico	40	35,4
. Médico	20	17,7
No refieren	32	28,3
¿El medicamento le ayudo a mejorar el malestar?		
Refieren	81	71,7
. Si	78	69,0
. No	3	2,7
No refieren	32	28,3
Total	113	100,0

Fuente: Encuesta aplicada por las investigadoras.

En la tabla N°6: Encontramos dos ítems importantes la indicación y el mejoramiento del malestar, en la primera parte observamos que 40 estudiantes refieren haber tomado medicamento por recomendación de un Farmacéutico y 20 por un médico, haciendo de estos dos los más consultados a la hora de medicarse, por otro lado 11 refieren haber comprado medicamentos por la recomendación de un amigo y 10 de un familiar, de tal forma que se produce una auto medicación en dichos estudiantes técnicos. En la segunda parte evidenciamos que de estos estudiantes medicados solo 3 no presentaron un alivio en sus síntomas y 78 refieren que si mejoraron sus síntomas al tomar el medicamento.

Tabla N°7. Síntomas del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.

Síntomas	Si		No	
	N°	%	N°	%
Dolor muscular	75	66,4	38	33,6
Dolor intenso de cabeza	69	61,1	44	38,9
Falta de energía o concentración	56	49,6	57	50,4
Insomnio	50	44,2	63	55,8
Malestar de estómago	23	20,4	90	79,6
Diarrea o estreñimiento	16	14,2	97	85,8
Otros	7	6,2	106	93,8

Fuente: Encuesta aplicada por las investigadoras.

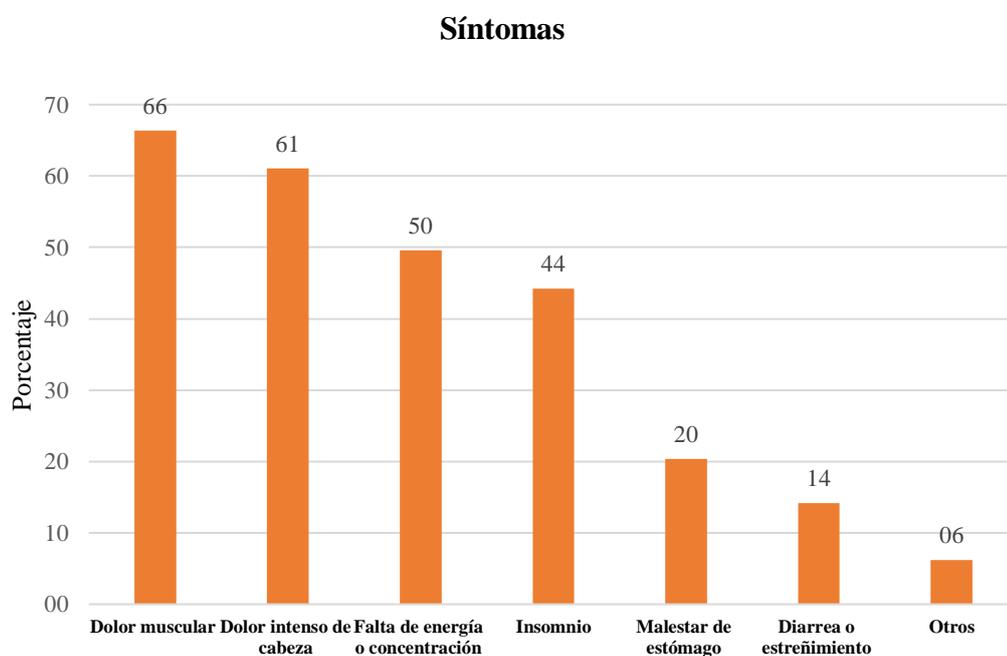


Gráfico 4. Síntomas del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.

En la tabla N°7 y el grafico N°4: Se observa que el 66% (75) estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación presentan dolor muscular, 61% (69) dolor intenso de cabeza, 50% (56) falta de energía o concentración y 44% (50) Insomnio, siendo así los síntomas que más presenta en los estudiantes; mientras tanto 20% (23) presentan malestar estomacal y 14% (16) tiene diarrea o estreñimiento y el 6% (7) presentan otro tipo de síntomas.

Tabla N°8. Mecanismos de afrontamiento y nivel de estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020.

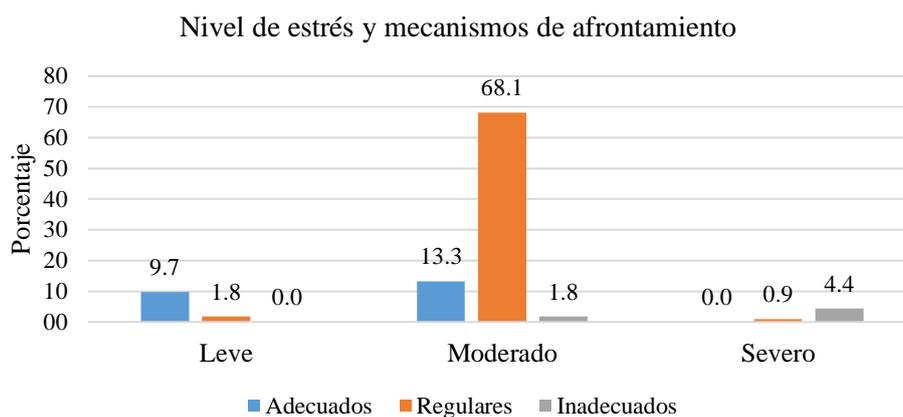
Nivel de estrés	Mecanismos de afrontamiento						Total	
	Adecuados		Regulares		Inadecuados		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Leve	11	9,7	15	13,3	0	0,0	26	23,0
Moderado	2	1,8	77	68,1	1	0,9	80	70,8
Severo	0	0,0	2	1,8	5	4,4	7	6,2
Total	13	11,5	94	83,2	6	5,3	113	100,0

Fuente: Escala de Holmes y Rahe (Modificada) y Cuestionario de afrontamiento al estrés. Encuesta aplicada por las investigadoras.

Chi cuadrado: 95,567

$p = 0,000863 \times 10^{-16}$

$p < 0,05$



Fuente: Escala de Holmes y Rahe (Modificada) y Cuestionario de afrontamiento al estrés. Encuesta aplicada por las investigadoras.

Chi cuadrado: 95,567

$p = 0,000863 \times 10^{-16}$

$p < 0,05$

Gráfico N°5. Mecanismos de afrontamiento y nivel de estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT) frente a la pandemia COVID-19, 2020.

En la tabla N°8 y el gráfico N°5: Se determinó por el cruce de los niveles con las estrategias de afrontamiento del estrés, lo siguiente: de los 26 estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación con estrés leve, 9.7% (11) tienen un adecuado y 13.3% (15) tienen un regular mecanismo de afrontamiento, mientras que de los 80 con estrés moderado, 1.8% (2) tienen un adecuado, 68.1% (77) un regular y 0.9% (1) un inadecuado mecanismo de afrontamiento, por otro lado, los 7 con estrés severo, 1.8% (2) tienen un regular y 4.4% (7) un inadecuado mecanismo de afrontamiento.

Se ha determinado que existe relación significativa ($p < 0,05$) entre el nivel de estrés y los mecanismos de afrontamiento en los estudiantes, según la prueba estadística del Chi cuadrado con 95% de confiabilidad.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo, analizar el uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De salud Alberto Barton Thompson” (ABAT) frente a la pandemia COVID-19. El estudio se realizó con una muestra de 113 estudiantes de diferentes ciclos en el periodo académico 2020-II, teniendo como técnica de recolección de datos la encuesta virtual. Dicha encuesta trata del uso de medicamento, estrategias que aplican los estudiantes para afrontar al estrés y los niveles de estrés. La mayoría de estudiantes son de un medio económico regular, muchos de ellos estudian y trabajan.

En los resultados obtenidos se determinó que la mayor parte de estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación son del sexo femenino, entre las edades de 20 - 25 años, de estado civil soltero, con vivienda propia, conviven con padres y hermanos, trabajan y estudian, de residencia urbana, procedentes de Cajamarca y de religión católicos. Considerando lo antes mencionado, **Fuel Gutiérrez E. Chalco Ccapa I. (2014)**¹⁵ en su estudio “Fuentes generadoras de estrés durante las prácticas clínicas según percepción de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Lima – Perú”, mostró que, la mayor cantidad de alumnos están entre 16-26 años, de género femenino 87.7% (130) y masculino 13.3% (20). Mientras que, **Cotrina C. (2014)**¹⁶ en su investigación "Niveles de estrés y mecanismos de afrontamiento de los estudiantes de quinto año de Enfermería. Universidad

Nacional de Cajamarca- 2014", detalla las características demográficas de los estudiantes de quinto año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, en sus resultados evidencian, que la mayoría son de sexo femenino, de 20 a 23 años, solteros, solo estudian, zona urbana, procedencia de Cajamarca, conviven con padres y hermanos, tienen vivienda propia, dependen económicamente de sus padres y de religión católicos. Mientras tanto, **Vigo J. (2014)**¹⁷ en su investigación "Nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca- 2014", mostraron que, la mayoría son de Cajamarca capital, residencia urbana, convivencia padres y hermanos, casa propia, depende de sus padres, solteros, de 16-20 años, de sexo femenino, que solo estudian y de religión católicos. Así mismo, **Montero V. Braschi L. (2017)**¹⁸ en su trabajo "Estrés en estudiantes de Enfermería", muestran que la mayoría son de sexo femenino, de 21 años de edad, dependen de sus padres. Por otro lado. **Trigoso E. García L. (2018)**²¹ en el estudio "Estrés y calidad de vida en estudiantes de la escuela profesional de Enfermería Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto, Periodo julio-diciembre 2017", demostró que, en una población de 194 estudiantes, los resultados socio demográficos encontraron que la mayor parte de poblaciones fue de sexo femenino, de 17-19 años, solteras, procedentes de zona rural y de religión católica.

En los resultados obtenidos de la investigación acerca de los niveles del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación, después de aplicar la estrategia de Holmes y Rahe, se encontró que, el 23% (26) de estudiantes tienen un estrés leve, el 70.8% (80) estrés moderado y 6.2% (7) estrés

severo. Así mismo, **Rodríguez M. (2014)**¹⁴ en su investigación “El estrés en estudiantes de Medicina al inicio y final de su formación académica” mostraron que, la influencia del grado escolar aumenta la presencia de estrés entre más avanza la complejidad de las materias, siendo este mayor porcentaje en los alumnos al final de la carrera que al inicio en el sexo masculino. A su vez, **Dueñas H. (2017)**¹⁹, en su trabajo “Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno”. Demuestra que el 75.3% (284) estudiantes presentan estrés severo, 24.4% (92) estrés medio y 0.3% (1) estrés leve o bajo. De igual manera, **Trigoso E. García L. (2018)**²¹ en el estudio “Estrés y calidad de vida en estudiantes de la escuela profesional de Enfermería Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto, Periodo julio-diciembre 2017”, evidenciaron que del 100% (194) de estudiantes de la carrera de Enfermería, presentan estrés moderado 48.5% (94), seguido de estrés leve con un 30.4% (59) y con un 21.1% (31) estrés severo. También **Cotrina C. (2014)**¹⁶ en su investigación "Niveles de estrés y mecanismos de afrontamiento de los estudiantes de quinto año de Enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca- 2014", Indican que, el nivel de estrés de mayor incidencia en su muestra el 55.3% (21) estrés moderado, 39.5% (15) estrés leve, 5.3% (2) estrés severo. Además, **Vigo J. (2014)**¹⁷ en su investigación “Nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca- 2014”, muestra que el estrés moderado es un 85% (51) y estrés leve 15% (9).

En los resultados obtenidos de la investigación acerca de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación, se encontró que el 83.2% (94) de los estudiantes tienen una estrategia de afrontamiento regular, mientras que el 11.5% (13) muestra una adecuada estrategia y por otro lado el 5.3% (6) presenta una inadecuada estrategia de afrontamiento al estrés. Estos resultados son corroborados en el estudio realizado por, **Scafarelli L, García R. (2010)**¹², en su investigación “Estrategias de afrontamiento al estrés, en una muestra de estudiantes Universitarios Uruguayos”, refiere que las mujeres reportan, recurrir con mayor frecuencia que los varones a “buscar apoyo social”, o sea, comparten su problema con los demás en general y más en concreto, se preocupan por lo que los demás piensan de ella. Por otro lado, **Cabanach R. (2013)**¹³, en su estudio “Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres en la Universidad de Vigo- España”, los resultados de esta investigación ponen de manifiesto que, los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación como medidas de afrontamiento de situaciones académicas problemáticas, mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la búsqueda de apoyo. También **Cotrina C. (2014)**¹⁶ en su investigación "Niveles de estrés y mecanismos de afrontamiento de los estudiantes de quinto año de Enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca- 2014", mostraron que el 71.1% (27) hacen uso regular de mecanismos de afrontamiento, seguidamente el 18.4% (7) realiza adecuado uso de mecanismos de afrontamiento y el 10.5% (4) inadecuado de los mismos. Del mismo modo, **Huamán Marín N. (2018)**²² en el estudio “Estrés laborales y estrategias de afrontamiento en los profesionales de Enfermería del Hospital General de Jaén,

2017”, mostraron que, los estudiantes ponen en marcha varias soluciones concretas y hablan con las personas implicadas en la búsqueda de la solución el 86.8%, en menor medida analizan las causas del problema 81.1% y solicitan apoyo de otra persona 67.9%.

En los resultados obtenidos de la investigación sobre el uso de medicamentos en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación, se obtuvo que, el 29.2% (33) de los estudiantes han tomado Miodrol relax plus, un 28.3% (32) Miodrol relax y el 25.7% (29) Redex, estos tres fueron los más utilizados por los estudiantes, en cambio el 13.3% (15) Diclofenaco, un 6.2% (7) Diazepam y 2.7% (3) Norflex siendo estos los menos utilizados. Revisando los antecedentes que sustentan el presente trabajo de investigación, no encontramos una tesis que englobe todos estos medicamentos como tratamientos del estrés, nos hubiera gustado encontrar un antecedente para contrastar el uso de todos estos fármacos, pero como el estrés tiene diferentes manifestaciones, de tal forma que un solo grupo farmacológico no podría aliviar estos síntomas. También encontramos que algunos estudiantes se automedican con una variedad de medicamentos y un porcentaje muy reducido adquieren el medicamento por prescripción médica (17.7%).

VI. CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos, respecto al uso de medicamentos y afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Privado de Salud Alberto Barton Thompson (ABAT) frente a la pandemia COVID-19. Cajamarca- 2020, se concluye lo siguiente:

- Se analizó el uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Privado de Salud Alberto Barton Thompson (ABAT) frente a la pandemia COVID-19 obteniendo lo siguiente: de los 26 estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación con estrés leve, 9.7% (11) tienen un adecuado y 13.3% (15) tienen un regular mecanismo de afrontamiento, mientras que de los 80 con estrés moderado, 1.8% (2) tienen un adecuado, 68.1% (77) un regular y 0.9% (1) un inadecuado mecanismo de afrontamiento, por otro lado, los 7 con estrés severo, 1.8% (2) tienen un regular y 4.4% (7) un inadecuado mecanismo de afrontamiento.
- Se caracterizó socio demográficamente a los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Privado de Salud Alberto Barton Thompson obteniendo lo siguiente: Sexo: 85% (67) son mujeres y el 15% (17) hombres; Edad:

22,1% (25) son de 17 a 20 años, 40,7% (46) de 20 a 25 años, 25,7% (29) de 25 a 30 años y 13(11,5%) de 30 a más años; Estado civil: 8% (9) son casados, 0,9% (1) divorciado y 91,2% (103) soltero; Zona de residencia: 16,8% (19) son de zona rural y 83,2% (94) urbana; Lugar de procedencia: 68,1% (77) Cajamarca, 8% (9) Celendín, 5,3% (6) Cajabamba, 4,4% (5) Hualgayoc, 3,5% (4) Chota, 2,7% (3) Contumazá, 2,7% (3) San Miguel, 1,8% (2) San Pablo y 3,5% (4) Otros. Ocupación: 3,5% (4) son ama de casa y estudiante, 61,1% (69) estudia y trabaja y el 35,4% (40) solo estudia; Convivencia: 43.4% (49) con padres y hermanos, 16.8% (19) padres, 13.3% (15) sólo, 6.2% (7) conviviente e hijos, 6.2% (7) esposo e hijos, 4,4% (5) conviviente y 9,7% (11) otros familiares; Vivienda: 25,7% (29) Alquilada, 69.9% (79) Propia y 4,4% (5) otros; Dependencia económicamente: 28,3% (32) ambos padres, 14(12,4%) esposo o conviviente, 9(8%) madre, 1,8% (2), otras personas 8% (9) padre y 41,6% (47) uno mismo, Religión: 69,9% (79), católico, 22,1% (25), evangélico y 8% (9) otras.

- Se determinó el Nivel de estrés en los estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Educación Superior Privado de Salud Alberto Barton Thompson obteniendo lo siguiente; solo el 70.8% (80) tienen estrés moderado, mientras que el 23% (26) muestra un estrés leve y el 6.2% (7) presenta un estrés severo.
- Se determinó las estrategias de afrontamiento del estrés en el grupo de estudio obteniendo lo siguiente: El 83.2% (94) de los estudiantes de la

Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación tienen una estrategia de afrontamiento regular, el 11.5% (13) una adecuada y el 5.3% (6) una inadecuada estrategia de afrontamiento del estrés.

- Se determinó el uso de medicamento que disminuyen los síntomas del estrés en el grupo de estudio obteniendo lo siguiente: De los 113 estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación, el 29.2% (33) toman Miofredrol relax plus, un 28.3% (32) Miodel Relax y un 25.7% (29) Redex, siendo estos los más tomados, por otro lado, un 13.3% (15) toman Diclofenaco, un 6.2% (7) Diazepam y un 2.7% (3) Norflex siendo de estos tres los menos tomados.

VII. RECOMENDACIONES

Considerando los resultados obtenidos en la presente investigación, recomendamos lo siguiente:

- A los bachilleres en carreras profesionales de salud que continúen indagando sobre el estrés y su relación con los factores sociodemográficos y académicos, ya que pueden ofrecer aportes orientado a satisfacer las necesidades de los estudiantes técnicos, especialmente de la carrera profesional de Fisioterapia y Rehabilitación.
- Fortalecer la capacidad de afrontamiento frente al estrés mediante sesiones con el psicólogo
- Valora los estudios referentes al estrés, para conocer y comprender las necesidades reales de aprendizaje de los estudiantes y así proponer un equilibrio y una formación profesional confiable.
- Orientar a los jóvenes sobre el uso racional de los medicamentos y explicarles que no todos los organismos van a reaccionar igual al mismo fármaco.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Perfil del Sistema de Servicios de Salud del Perú, Programa de Organización y Gestión de sistemas y Servicios de salud, División de Desarrollo de Sistemas y Servicios de Salud; 2001.
2. Real Academia Española. Definición de estrés. [seriado en línea]. 2002. [citado 2020 Jul 215]. Disponible en: <http://buscon.rae.es/drae/srv/search?val=estr%E9s>
3. Ministerio de Salud Gobierno del Salvador. Manejo del estrés: Talento humano en salud mental. Disponible en: https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2016_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf
4. Caldera J, Pulido B, Martínez M. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. México-Guadalajara [Versión electrónica]. 2007. Revista de Educación y Desarrollo, 7, 77-82. Disponible en: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

5. Berríos F. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. [seriado en línea]. 2006 [citado 2020 Jul 15]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1012/Berrios_gf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

6. Merino C, Manrique G, Angulo M, Isla N. Indicador de estrategias de afrontamiento al estrés. Exploración normativa y de su estructura factorial. Ansiedad y estrés [seriado en línea]. 1998 [citado 2020 Jul 16]. Disponible en: https://www.academia.edu/417692/Indicador_de_Estrategias_de_Afrontamiento_al_Estr%C3%A9s_An%C3%A1lisis_normativo_y_de_su_estructura_factorial

7. Arias J. Modos de afrontamiento al estrés en residentes de medicina. Perú-Lima [seriado en línea]. 1998 [citado 2020 Jul 16] Rev Med Hered. V.9 N.2. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1998000200004

8. Cassaretto M, Chau C, Oblitas H, Valdez N. Salud, Estrés y Factores Psicológicos [seriado en línea]. 2000. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/994031.pdf>

9. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. [Seriado en línea]. 2013 [citado 2020 Jul 19]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf?ua=1
10. Bromley C. Salud Mental en el Perú, algunas precisiones. [seriado en línea]. 2013 [citado 2020 Jul 20]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/nidiasanchezg/ponencia-minsa-carlos-bromley>
11. Hospital Regional de Cajamarca. Estrategia de Salud Mental. Revista del Hospital Regional de Cajamarca. [seriado en línea]. 2012 [citado 2020 Jul 20]. Disponible en: <http://portal.hrc.gob.pe/download/file/fid/3687>
12. Scafarelli L, García R. Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de Jóvenes Universitarios Uruguayos. Cienc. Psicol. [seriado en línea]. 2010 [citado 2020 Jul 20], vol.4, n.2, pp. 165- 175. ISSN 1688-4221. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212010000200004&script=sci_arttext
13. Cabanach R. Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres Universidad de Vigo- España [seriado en línea]. 2013 [citado 2020 Sep 19], Vol. 6, Nº 1 (Págs. 19-32). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>

14. Rodríguez M. El estrés en estudiantes de medicina al inicio y final de su formación académica. Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Coahuila. Revista Iberoamericana de Educación. [seriado en línea]. 2014 [citado 2020 Sep 19] N. ° 66, pp. 105-122. Disponible en: <https://rieoei.org/historico/documentos/rie66a07.pdf>
15. Montero V. Braschi L. “Estrés en estudiantes de enfermería”. Universidad Alfonso X el Sabio (UAX). Madrid, España. [seriado en línea]. 2017 [citado 2020 Sep. 19] Vol.31 N°3. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000300013
16. Fúel Gutiérrez E. Chalco Ccapa I. “Fuentes generadoras de estrés durante las prácticas clínicas según percepción de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Lima - Perú 2014”. [seriado en línea]. 2015 [citado 2020 Sep 22]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/192/Eva_Tesis_ba_chiller_2015.pdf?sequence=1
17. Dueñas H. Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. [seriado en línea]. 2017 [citado 2020 Sep. 19] Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9423/Huguette_Fortunata_Due%c3%b1as_Zuniga.pdf?sequence=1&isAllowed=y

18. Trigos E. García L. (2018) “Estrés y calidad de vida en estudiantes de la escuela profesional de enfermería Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto. periodo julio-diciembre 2017”. [Seriado en línea]. 2018 [citado 2020 Sep 19] Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/2977/ENFERMERIA%20-%20Erika%20Noemi%20Trigoso%20Pizango%20%26%20Jeny%20Lisbeth%20Garcia%20Vela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Cotrina C. "Niveles de estrés y mecanismos de afrontamiento de los estudiantes de quinto año de enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca- 2014". Universidad Nacional de Cajamarca [seriado en línea]. 2014 [2020 Sep 19]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/177/T%20616.28%20C843%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Vigo J. Nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de Enfermería Universidad Nacional de Cajamarca- 2014 [seriado en línea].2014 [citado 2020 Sep 19] Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/195/T%20616.98%20V689%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

21. Serrano Ortega N. “Afrontamiento, sobrecarga subjetiva y ansiedad y síntomas depresivos en personas cuidadoras de familiares mayores dependientes” Universidad de Jaén [Seriado en línea].2017 [Citado 2020 Sep. 19] Disponible en:
<http://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/857/4/9788416819423.pdf>
22. Huamán Marín N. “Estresores laborales y estrategias de afrontamiento en los profesionales de enfermería del Hospital General de Jaén, 2017”. Universidad Nacional de Cajamarca [Seriado en línea].2018 [Citado 2020 Sep. 15] Disponible en:
http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/2141/T016_47627464_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. OMS. El estrés según la Organización Mundial de la Salud. [Seriado en línea].2015 [citado 2020 Sep. 26] Disponible en:
<https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
24. Instituto Nacional del Cáncer de los Institutos Nacionales de la Salud de EE. UU. [Seriado en línea] [Citado 2020 Sep. 15] Disponible en:
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/homeostasis>

25. OpenStax College, Biology, Khan Academy- Homeostasis. Sistema del cuerpo humano. Estructura corporal y homeostasis. [Seriado en línea]. 2016, [citado 2020 Sep. 26] Disponible en: <https://es.khanacademy.org/science/high-school-biology/hs-human-body-systems/hs-body-structure-and-homeostasis/a/homeostasis>
26. Lic. Nogareda S. Fisiología del estrés. Ministerio de trabajo y asuntos sociales España. [Seriado en línea]. [citado 2020 Sep. 26] Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276
27. Dra. M. Florencia Daneri. Biología del Comportamiento – Estrés. Universidad de Buenos Aires facultad de psicología. [seriado en línea] 2012 [citado 2020 Sep. 18]. Disponible en: https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
28. Dr Manuel Bousoño García. Influencia de la familia en la salud mental. Universidad de Oviedo. [seriado en línea] 2016 [citado 2020 Sep. 20]. Disponible en: <https://slideplayer.es/slide/5392810>
29. Lévano J. “El patrón de conducta tipo A y tipo B y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal militar. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Seriado en línea].2003 [Citado 2020 Sep. 19] Disponible en:

https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/Levano_MJ/T_completo.pdf

30. Asociación Americana de Psicología. Tipos de estrés. [seriado en línea]. 2013 [citado 2020 Sep. 17]. Disponible en: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
31. Santillán Lombeida M. “Estudio del estrés como resultado de los factores psicosociales de trabajo inadecuados en militares de Infantería del Ala N° 11”. Universidad Central del Ecuador [seriado en línea].2012 [Citado 2020 Sep. 20] Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/2548/1/T-UCE-0007-96.pdf>
32. Berrío García N. Mazo Zea R. Estrés Académico. Psicóloga Universidad de Antioquia [seriado en línea].2011 [Citado 2020 Sep. 20] vol.3 no.2 Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
33. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. Volumen 8, Número 1, pp. 39-54. [seriado en línea]. 2003 [citado 2020 ago. 28]. Disponible en: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>

34. Carver y Colaboradores. Cuestionario de modos de afrontamiento del stress. Cope. [Seriado en línea]. 2006 [citado 2020 Sep. 26] Disponible en: https://www.academia.edu/36239108/cuestionario_de_modos_de_afrontamiento_del_stress_cope_forma_disposicional
35. Maribel Del Río López. Psicóloga especialista en el tratamiento de trastornos psicológicos en Adultos, Niños y Adolescentes. Psicólogos Málaga PsicoAbreu. [seriado en línea]. (Documento sin fecha) [citado 2020 Sep. 19] Disponible en: <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/#:~:text=Las%20estrategias%20psicol%C3%B3gicas%20concretas%20utilizadas%20en%20este%20estilo%20de%20afrontamiento,%2C%20aceptaci%C3%B3n%20del%20problema%2C%20etc.>
36. Arceo Reyes Z. González Álvarez T. Ortiz Muñoz E. Portafolio PsicoEnfermería. unidad 3: motivación, emociones y estrés. [seriado en línea]. (Documento sin fecha) [citado 2020 Sep. 19] Disponible en: <https://sites.google.com/site/portafoliopsicoenfermeria/unidad-3-motivacion-emociones-y-estres/3-3-estres-1>
37. Ministerio de Salud Chile. Orientaciones para el manejo del Trastorno por Estrés Agudo [Seriado en línea]. 2019 [citado 2020 Sep. 18]. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/11/Orientaciones-para-el-manejo-del-Trastorno-por-Estr%C3%A9s-Agudo-Nov.-2019.pdf>

38. Manteniendo Tu Salud. Abbott [Seriado en línea] (Documento sin fecha)
[Citado 2020 Sep. 16] Disponible en:
https://www.medicine.abbott/pe/index/dolor/relajantes_musculares.html
39. Arnaldo Rodríguez. Unión Neuromuscular o Mioneural (UNM) [Seriado en línea] 05/12/2020 [Citado 2020 Sep. 16] Disponible en:
<https://www.biopsicosalud.com.ve/2020/05/union-neuromuscular-o-mioneural-unm.html>
40. Aragón S, Bermejo P, Marcos E. Relajantes musculares. Revisión [Seriado en línea] (Documento sin fecha) [Citado 2020 Sep. 16] Disponible en:
<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-relajantes-musculares-revision-13126019>
41. Ángeles Pérez A. Efectos secundarios de los antiinflamatorios no esteroideos Agencia Sanitaria Costa del Sol. [Seriado en línea].2012 [Citado 2020 Sep. 16] Disponible en: https://nanopdf.com/download/efectos-sekundarios-de-los-antiinflamatorios-no_pdf
42. Cienciatodoterreno. Ibuprofeno y paracemol:¿dos grandes desconocidos?. [Seriado en línea].2018 [Citado 2020 Sep. 16] Disponible en:
<https://cienciatodoterreno.wordpress.com/2018/03/22/ibuprofeno-y-pa/>

43. Texas Heart Institute. [Seriado en línea] [Citado 2020 Sep. 16]. Disponible en: <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/aspirina-salicilato/>
44. Catálogo de Medicamentos. [Seriado en línea] [Citado 2020 Sep. 16]. Disponible en: http://www.facmed.unam.mx/bmnd/gi_2k8/prods/PRODS/Diclofenaco%20Iny.htm
45. Núria Casamitjana [Seriado en línea] [Citado 2020 Sep. 16]. Disponible en: <https://www.farmaceuticonline.com/es/medicamentos-ansioliticos/>
46. Clínica los Condes. [Seriado en línea] [Citado 2020 Sep. 16] Disponible en: <https://www.clinicalascondes.cl/centros-y-especialidades/Especialidades/Psiquiatria/Noticias/Te-puede-interesar/%C2%BFQue-son-las-Benzodiazepinas-y-como-usarlas.aspx>
47. Profesora C Heather Ashton DM. Las Benzodiazepinas: Como actúan en el organismo. [Seriado en línea] [Citado 2020 Sep. 16] Disponible en: <https://www.benzo.org.uk/espman/bzcha01.htm>
48. PDM. [Seriado en línea].2015 [citado 2020 Sep. 18]. Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-medicamentos/pediamecum/diazepam>

49. Accord Healthcare S.L.U. [Seriado en línea].2018 [citado 2020 Sep. 18]
Disponible en:
https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/72016/FT_72016.html
50. Nahum Montagud Rubio. Un repaso a los medicamentos para el estrés más importantes y a sus efectos en el cerebro [seriado en línea]. (Documento sin fecha), [citado 2020 Sep. 18]. Disponible en:
<https://psicologiaymente.com/psicofarmacologia/medicamentos-para-estres>
51. Málaga I. sanchos R. Nuevos fármacos antiepilépticos en Pediatría [seriado en línea]. 2019, [citado 2020 Sep. 18] Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403319302875>
52. Vademecum. [seriado en línea]. (Documento sin fecha), [citado 2020 Sep. 18]. Disponible en: <https://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma04/a132.htm>
53. Vademecum.es [seriado en línea]. (Documento sin fecha), [citado 2020 Sep. 18] Disponible en: <https://www.vademecum.es/principios-activos-fenobarbital-n03aa02>
54. Medicamentos aprobados por la FDA pueden ayudar con la depresión. [seriado en línea]. 2017 [citado 2020 Sep. 18]. Disponible en:
<https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/medicamentos-aprobados-por-la-fda-pueden-ayudar-con-la-depresion>

55. Instituto Tomás Pascual San. Módulo 2 curso ranf 2 edición [seriado en línea]. [citado 2020 Sep. 18] Disponible en: http://www.institutotomas Pascualsanz.com/descargas/formacion/ebook/Modulo_2_curso_ranf_2edicion/files/assets/downloads/page0011.pdf
56. Psicofarmacos. Clasificación de antidepresivos [seriado en línea]. [citado 2020 Sep. 18] Disponible en: <https://psicofarmacos.info/?contenido=antidepresivos&farma=selegilin>
57. EcuRed. [seriado en línea]. (Documento sin fecha), [citado 2020 Sep. 18]. Disponible en: <https://www.ecured.cu/Fenelzina>
58. Vademecum. [seriado en línea]. (Documento sin fecha), [citado 2020 Sep. 18]. Disponible en: <https://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma04/t081.htm>
59. Consultas en Mayo Clinic. Inhibidores selectivos de la receptación de serotonina (ISRS). [seriado en línea]. 2019 [citado 2020 Sep. 18]. Disponible en: [https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/ssris/art-20044825#:~:text=Los%20inhibidores%20selectivos%20de%20la%20receptaci%C3%B3n%20de%20serotonina%20\(ISRS\)%20son,que%20otros%20tipos%20de%20antidepresivos.](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/ssris/art-20044825#:~:text=Los%20inhibidores%20selectivos%20de%20la%20receptaci%C3%B3n%20de%20serotonina%20(ISRS)%20son,que%20otros%20tipos%20de%20antidepresivos.)

60. Access Medicina [seriado en línea].[citado 2020 Sep. 18] Disponible en:
<http://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1552§ionid=90370662>
61. Jorge Comín [seriado en línea].[citado 2020 Sep. 18] Disponible en:
https://cima.aemps.es/cima/dochtml/p/68395/Prospecto_68395.html
62. Andrés Heerlein. Tratamientos farmacológicos antidepresivos. [seriado en línea]. 2002 [citado 2020 Sep. 18] v.40 Disponible en:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272002000500003
63. Santa Bombiela C. Ramos Vargas C. [seriado en línea]. 2017 [citado 2020 Sep. 18] Disponible en:
<https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/689/1/TESIS%20ANTIDEPRESIVOS%20TRICICLICOS%20%281%29.pdf>
64. Access Medicina [seriado en línea]. [citado 2020 Sep. 18] Disponible en:
<http://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1552§ionid=90367214>
65. Clínica Universidad de Navarra. [seriado en línea].[citado 2020 Sep. 18] Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/medicamentos/nortriptilina>

66. Fisioterapia online [seriado en línea]. [citado 2020 Sep. 18] Disponible en:
<https://www.fisioterapia-online.com/glosario/sustancia-simpaticolitico>
67. Diego Montenegro Jordan Neurotransmisores inhibidores [seriado en línea].
26/12/2016 [citado 2020 Sep. 18] Disponible en:
<https://www.slideshare.net/armandomontenegrojordan/neurotransmisores-inhibidores>
68. Sandoz Farmacéutica, S.A. [seriado en línea]. [citado 2020 Sep. 18]
Disponible en:
https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/69823/FT_69823.html
69. Laboratorios Alter, S.A [seriado en línea]. [citado 2020 Sep. 18] Disponible
en:
https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/79804/FichaTecnica_79804.html
70. Carrión. [seriado en línea]. [citado 2020 Sep. 18] Disponible en:
http://www.acarrion.edu.pe/tecnica-en-fisioterapia-y-rehabilitacion/carrera_detalle/#:~:text=El%20profesional%20t%C3%A9cnico%20en%20Fisioterapia,de%20electroterapia%2C%20mecanoterapia%20y%20masoterapia.
71. Instituto de salud “ABAT” [seriado en línea]. [citado 2020 Sep. 18]
Disponible en: <http://www.institutoabat.edu.pe/web/fisioterapia-y-rehabilitacion/>

72. Disponible en: https://orientacion.universia.net.co/carreras_universitarias-14/perfil-profesional---fisioterapia-1169.html#:~:text=Estudian%20las%20actividades%20de%20promoci%C3%B3n,en%20su%20medio%20ambiente%20particular.
73. San Fernando. Bachiller y Técnico en Fisioterapia y Rehabilitación
Disponible en: <https://institutosanfernando.edu.pe/profesional-tecnico-en-fisioterapia-y-rehabilitacion-2>
74. Foto facilitada de una estudiante del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “ De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT) haciendo prácticas pre profesionales en el Hospital Regional Docente de Cajamarca, con paciente hemipléjico.
75. Delgado M. / Aspectos éticos de toda investigación consentimiento informado/ [seriado en línea] 2002. [citado 2020. Diciembre 30] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1951/195118154004.pdf>
76. Bazán H. /Código de Ética para la investigación/ Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. [seriado en línea] 2017. [citado 2020. Diciembre 30] Disponible en: <http://upagu.edu.pe/es/wp-content/uploads/2017/08/10.-C%C3%93DIGO-DE-%C3%89TICA.pdf>

ANEXOS

ANEXO N°1
UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente trabajo de investigación, tiene por finalidad analizar el uso de medicamentos y el afrontamiento para el control del estrés en los estudiantes de la Carrera Técnico Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT), frente a la pandemia COVID-19; para lo cual, solicitamos a usted su participación voluntaria en este trabajo de investigación. Antes de aceptar su participación, lea con cuidado lo siguiente.

Este será el procedimiento que se llevará a cabo:

1. Se planteará una serie de preguntas con relación al uso de medicamentos y estrategia de afrontamiento, las cuales serán respondidas en el cuestionario y una serie de Likert, para esto se le solicita conteste con veracidad y seriedad.
2. Esta información será de carácter confidencial y sólo tendrá acceso a esta, su persona y las investigadoras.
3. Si no está dispuesto(a) a participar en dicho trabajo de investigación, usted tiene el derecho de retirarse voluntariamente, con la plena garantía del ejercicio pleno y libre de sus facultades civiles.

Habiendo leído lo anterior y en plena función de mis facultades físicas, mentales y civiles:

Yo.....
con DNI N°.....domiciliado(a) en.....

Estoy dispuesto(a) a participar voluntariamente en el presente trabajo de investigación aceptando todas las exigencias que esta presenta y de las que ya tengo conocimiento mediante este documento.

Firma del participante

Cajamarca, Noviembre de 2020

ANEXO N°2
UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA

“Uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo de estrés en estudiantes de la Carrera Profesional Técnica de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT) frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020”

Introducción

Estimado estudiante, reciba Ud. nuestro cordial saludo. Estamos realizando el presente trabajo de investigación para poder obtener el título profesional de Licenciadas en Farmacia y Bioquímica, el objeto de obtener información sobre el uso de medicamentos y el afrontamiento para controlar el estrés en estudiantes de Fisioterapia y Rehabilitación.

Para ello, solicitamos se marque con la mayor veracidad posible, con el fin de obtener resultados verídicos, esto será de carácter anónimo y sólo con fines para el trabajo de investigación. Agradecemos anticipadamente su generosa participación.

A continuación, encontrarás una serie de preguntas con características sociodemográficas y uso de medicamentos marque con un. “X” en la respuesta que usted crea conveniente. También adjuntamos la escala de Holmes y Rahe para analizar el nivel de estrés y cómo y por último una serie de preguntas para evaluar las estrategias de afrontamiento según Sandí B. y Paloma C. (2002).

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

1.- Sexo:

a) F () b) M ()

2.- Edad:

a) De 17 a 20 años () b) De 20 a 25 años () c) De 25 a 30 años ()

d) De 30 a más ()

3.- Estado civil:

a) Soltero (a) () b) Conviviente () c) Casado (a) ()

4.- Zona de Residencia:

a) Urbana () b) Rural ()

5.- Lugar de procedencia:

- a)** Cajamarca () **b)** Cajabamba () **c)** Celendín () **d)** Chota ()
e) Cutervo () **f)** Contumazá () **g)** Hualgayoc () **h)** Jaén ()
i) San Ignacio **j)** San Miguel **k)** San Pablo **l)** Santa Cruz
m) Otro ().....

6.- Ocupación:

- a)** Solo estudia () **b)** Estudia y trabaja () **c)** Ama de casa y estudiante ()

7.- Convivencia:

- a)** Sólo(a) () **b)** Con sus padres () **c)** Con sus hermanos ()
d) Con sus padres y hermanos () **e)** Con otros familiares ()
f) Otras personas ()

8.- Vivienda:

- a)** Propia () **b)** Alquilada () **c)** Otros ().....

9.- Depende económicamente:

- a)** Padre () **b)** Madre () **c)** Ambos padres ()
d) Hermanos () **e)** Uno mismo () **f)** Otras personas ().....

10.- Religión:

- a)** Católico () **b)** Evangélico () **c)** Otros ().....

11.- ¿Presenta algunos de estos síntomas?

- a)** Dolor intenso de cabeza () **b)** Dolor muscular () **c)** Cansancio ()
d) Falta de energía o concentración () **e)** Malestar de estómago ()
f) Insomnio () **g)** Diarrea o estreñimiento () **h)** Mala memoria ()
i) Otros..... **j)** Ningún síntoma

12.- ¿Qué tan frecuentemente ha presentado ese malestar? (solo si marco en la 11)

- a)** A veces **b)** Casi siempre **c)** Siempre

13.- ¿Toma algún medicamento para tratar estos síntomas?

- a)** Sí () **b)** No ()

14.- ¿Quién le indicó el medicamento?

a) Farmacéutico **b)** Médico **c)** Amigo **d)** Vecino **e)** Familiar

15.- Si ha tomado medicamentos para el estrés, marque con una x en cual corresponda.

a) Orfenadrina () **b)** Diclofenaco (Voltaren) () **c)** Diazepam (Valium) ()

d) Fenobarbital () **e)** Miodel ralex() **f)** Citalopram (CELEXA) ()

g) Redex() **h)** Gabapentina (Neurontin) () **i)** Norflex()

j) Miofedrol relax plus() **k)** Tranilcipromina (Parnate) ()

l) Otros ().....

16.- ¿El medicamento le ha ayudado a mejorar el malestar?

a) Sí () **b)** No ()

17.- ¿Consume bebidas alcohólicas cuando tiene alguno de los síntomas anteriormente expuestos?

a) Sí () **b)** No ()

ANEXO N°3

II. ESCALA DE HOLMES Y RAHE (MODIFICADA) PARA DETERMINAR EL NIVEL DE ESTRÉS

El cuestionario consiste en marcar la posibilidad "sí" o "no", (colocando una "X"), con respecto a los acontecimientos o eventos de la vida, que le están sucediendo o le han sucedido durante los últimos seis meses

N°	EVENTOS DE VIDA	SI (3)	NO (0)
1	Cambio en los hábitos de sueño		
2	Cambio en los hábitos alimenticios		
3	Problema serio de salud de un familiar cercano		
4	Muerte de un amigo		
5	Muerte de un familiar cercano		
6	Problemas con tu enamorado (a), esposo (a) o conviviente		
7	Embarazo indeseado o (de tu pareja)		
8	Problemas económicos		
9	Accidente o enfermedad personal		
10	Mudanza o remodelación de la vivienda		
11	Hacinamiento en la vivienda		
12	Divorcio, separación o peleas constantes de los padres o pareja.		
13	Llegada de un nuevo miembro a la familia (nacimiento de un hermano, hijo, etc.)		
14	Cambio en las responsabilidades personales		
15	Presencia de algún familiar con alcoholismo y/o drogadicción		
16	Desempleo de los padres, pareja o de sí mismo		
17	Falta de participación en actividades sociales		
18	Insatisfacción de la carrera a seguir		
19	Cambio en los horarios y/o en las condiciones de estudio		
20	Proximidad de exámenes virtuales.		
21	Nota desaprobatoria en alguna asignatura		
22	Sobrecarga académica (trabajos obligatorios, actividades)		
23	Dificultad para realizar trabajos grupales		
24	Exposición continua de trabajos académicos		
25	Tiempo insuficiente para cumplir con las actividades académicas		
26	Complejidad de trabajos encargados		
27	Insatisfacción en las sesiones prácticas de las asignaturas		
28	Relación conflictiva con algún docente que te afecte académicamente		
29	Problemas con algún compañero de clase		

ANEXO N°4

III. MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO

Señale con una “x” la alternativa que mejor represente el grado en que emplea cada una de las formas de afrontamiento del estrés, que se indican a continuación.

Donde N= Nunca, PV =Pocas veces, AV = A veces, FR =Frecuentemente, CS = Siempre

ÍTEMS	N	PV	AV	FR	CS
1.-Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.					
2.-Me convencí de que haga lo que haga las cosas siempre me saldrán mal.					
3.-Intenté concentrarme en los aspectos positivos del problema.					
4.-Presentado el problema trato de concentrarme en otras cosas.					
5.- Le conté a familiares lo que sentía.					
6.- Le conté a algún amigo lo que sentía.					
7.-No hice nada concreto, puesto que las cosas suelen ser malas.					
8.-Intenté sacar algo positivo del problema.					
9.-Me volqué en otra actividad para olvidarme del problema.					
10.-Pedí consejo a algún familiar para afrontar mejor el problema					
11.-Pedí consejo a algún amigo para afrontar mejor el problema					
12.-Pedí ayuda espiritual.					
13.-Comprendí que yo fui el principal causante de mi problema.					
14.-Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.					
15.-Me comporté de forma hostil con los demás.					
16.-Salí al cine, a cenar, a dar una vuelta etc. para olvidarme del problema.					
17.-Acudí a la Iglesia para rogar que se solucione mi problema.					
18.-Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.					
19.-Me sentí indefenso o incapaz de hacer algo positivo para cambiar esta situación.					
20.-Comprendí que otras cosas diferente del problema eran para mi más importantes.					
21.-Agredí a algunas personas					
22.- Hablé con amigos o familiares para que me tranquilicen cuando estaba mal.					
23.-Tuve fe en que Dios remediaría mi situación					
24.-Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.					
25.-Me di cuenta de que por mí mismo no podría hacerle frente al problema					
26.-Experimenté eso de que “no hay mal que por bien no venga”					
27.-Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.					
28.-Comprobé que después de todo, las cosas podrían haber ocurrido peor.					
29.- Me desahogué expresando mis sentimientos					
30.- Me resigné a aceptar las cosas como eran.					

ANEXO 5

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

“CUESTIONARIO PARA DETERMINAR EL USO DE MEDICAMENTOS Y EL AFRONTAMIENTO PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES”

CRITERIOS	INDICADORES	A	B	C	D	Total	Coefficiente de concordancia
1. CLARIDAD	Está formulada con lenguaje apropiado.	0,90	0,90	0,85	0,95	3,60	0,90
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en capacidades observables.	0,95	0,95	0,80	0,95	3,65	0,91
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables.	0,90	0,90	0,95	0,95	3,70	0,93
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	0,80	0,80	0,95	0,80	3,35	0,84
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	0,80	0,80	0,90	0,80	3,30	0,83
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación	0,95	0,89	0,90	0,88	3,62	0,91
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento	0,90	0,85	0,90	0,90	3,55	0,89
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices e indicadores y las dimensiones	0,95	0,95	0,80	0,95	3,65	0,91
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación	0,95	0,80	0,95	0,80	3,50	0,88
Total		8,10	7,84	8,00	7,98	31,92	7,98
Promedio		0,90	0,87	0,89	0,89	3,55	0,89

CÓDIGO	JUECES O EXPERTOS	GRADO ACADÉMICO	CARGO ACTUAL
A	Núñez Gálvez, Carlos Elías	Magister	Director de Acceso y uso de Medicamentos DIREMID-DIRESA
B	Rodríguez Vera, Edwin Antonio	Maestro en Salud Pública	Q.F. Asistente Almacén Especializado DIREMID
C	Correa Ortiz, Jorge Humberto	Magister	Coordinador consulta externa EsSalud – Cajamarca
D	Yanac Acedo, Lourdes Magdalena	Maestra en Estomatología	Directora Académica de Estomatología

CUADRO DE PUNTUACIÓN	
0,53	Concordancia nula
0,54 - 0,65	Concordancia baja
0,60 - 0,65	Existe concordancia
0,66 - 0,71	Mucha concordancia
0,72 - 0,99	Concordancia excelente
1,00	Concordancia perfecta

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

"Uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior De Salud Alberto Barton Thompson (ABAT) Frente A La Pandemia COVID-19, Cajamarca 2020"

CRITERIOS	INDICADORES	Proporción de concordancia
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.	0,90
2.OBJETIVO	Esta expresado en capacidades observables.	0,95
3.ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	0,90
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	0,80
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	0,80
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	0,95
7.CONSISTENCIA	Basada en aspectos teóricos de conocimiento.	0,90
8.COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices e indicadores y las dimensiones.	0,95
9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	0,95
TOTAL		8,10
Es válido si $P \geq 0.60$		0,90

Nombre y Apellido: *Carlos Elias Nunez Galvez*

Grado Académico: *MAGISTER*

Cargo Actual: *Director de Acceso y Uso de Medicamentos - DIREMID*


DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
Cajamarca
Q.F. Carlos E. Nunez Galvez
DIRECTOR DE ACCESO Y USO DE MEDICAMENTOS

Firma y Sello

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

"Uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior De Salud Alberto Barton Thompson (ABAT) Frente A La Pandemia COVID-19, Cajamarca 2020"

CRITERIOS	INDICADORES	Proporción de concordancia
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.	0,90
2.OBJETIVO	Esta expresado en capacidades observables.	0,95
3.ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	0,90
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	0,80
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	0,80
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	0,89
7.CONSISTENCIA	Basada en aspectos teóricos de conocimiento.	0,85
8.COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices e indicadores y las dimensiones.	0,95
9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	0,80
TOTAL		7,24
Es válido si $P \geq 0.60$		0,87

Nombre y Apellido: *Eduin Antonio Rodríguez Vera*

Grado Académico: *Maestro en Salud Pública*

Cargo Actual: *Q.F. Asistente Almacén Especializado DIREMID*

Eduin A. Rodríguez Vera
 M.D. QUÍMICO FARMACÉUTICO
 C.O.F.A. N° 14888

Firma y Sello

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

“Uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior De Salud Alberto Barton Thompson (ABAT) Frente A La Pandemia COVID-19, Cajamarca 2020”

CRITERIOS	INDICADORES	Proporción de concordancia
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.	0,85
2.OBJETIVO	Esta expresado en capacidades observables.	0,80
3.ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	0,95
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	0,95
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	0,90
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	0,90
7.CONSISTENCIA	Basada en aspectos teóricos de conocimiento.	0,90
8.COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices e indicadores y las dimensiones.	0,80
9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	0,95
TOTAL		8,00
Es válido si $P \geq 0.60$		0,89

Nombre y Apellido:

JORGE HUMBERTO
CORREA ORTIZ

Grado Académico:

MAGISTER

Cargo Actual:

COORD. CONSULTA EXTERNA.
ESSALUD-CAJAMARCA.


Firma y Sello
Mg. Jorge M. Correa Ortiz
CURSICO - INBAALUTIC
COP. 10204
Red Asistencial Cajamarca

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

"Uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Superior De Salud Alberto Barton Thompson (ABAT) Frente A La Pandemia COVID-19, Cajamarca 2020"

CRITERIOS	INDICADORES	Proporción de concordancia
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.	0,95
2.OBJETIVO	Esta expresado en capacidades observables.	0,95
3.ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	0,95
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	0,80
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	0,80
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	0,88
7.CONSISTENCIA	Basada en aspectos teóricos de conocimiento.	0,90
8.COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices e indicadores y las dimensiones.	0,95
9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	0,80
TOTAL		7,98
Es válido si $P \geq 0.60$		0,89

Nombre y Apellido: *LOURDES MAGDALENA YANAL ACEDO*

Grado Académico: *MAESTRO EN ESTADÍSTICA*

Cargo Actual: *DIRECTORA AREA ESTADISTICA*



Firma y Sello
COMITÉ TÉCNICO DE INVESTIGACIÓN
AL. I. I. I. I. I.

LOURDES MAGDALENA ACEDO
COORDINADORA
AREA ESTADISTICA

ANEXO 6

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

SOLICITO APLICACIÓN DE ENCUESTAS PARA TESIS.

SEÑOR DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO DE SALUD ABAT – CAJAMARCA,
S.D.

RODRÍGUEZ HORNA, STEFANY MELISSA; identificada con DNI N° 71207571, domiciliada en el Jr Guillermo Urrelo N° 308 de esta ciudad; BACHILLER de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la Carrera Profesional de FARMACIA y BIOQUÍMICA de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que, en nuestra calidad de Bachilleres de la Carrera Profesional de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Antonio Guillermo, venimos realizando la aplicación de nuestra Tesis en su Institución, en tal sentido resulta necesario que en coordinación con su persona se realice la aplicación de las encuestas para nuestro trabajo de Tesis que lleva por nombre “Uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado de Salud Alberto Barton Thompson (ABAT) frente a la pandemia COVID-19, Cajamarca 2020”. Encuesta que tiene por finalidad recoger datos sobre el uso de medicamentos y/o automedicación; así como las estrategias individuales de los alumnos de dicha carrera para afrontar el estrés a causa de la presente pandemia. Para tal fin debo precisar que la aplicación de dicha encuesta se realizará en la segunda semana del mes de noviembre observando para ello la disponibilidad y el acceso oportuno a las aulas virtuales.

POR LO EXPUESTO:

Esperando acceda a nuestro pedido en mérito a las consideraciones líneas arriba especificadas y sin nada más que decirle quedo de Usted.

Cajamarca, 02 de noviembre de 2020.



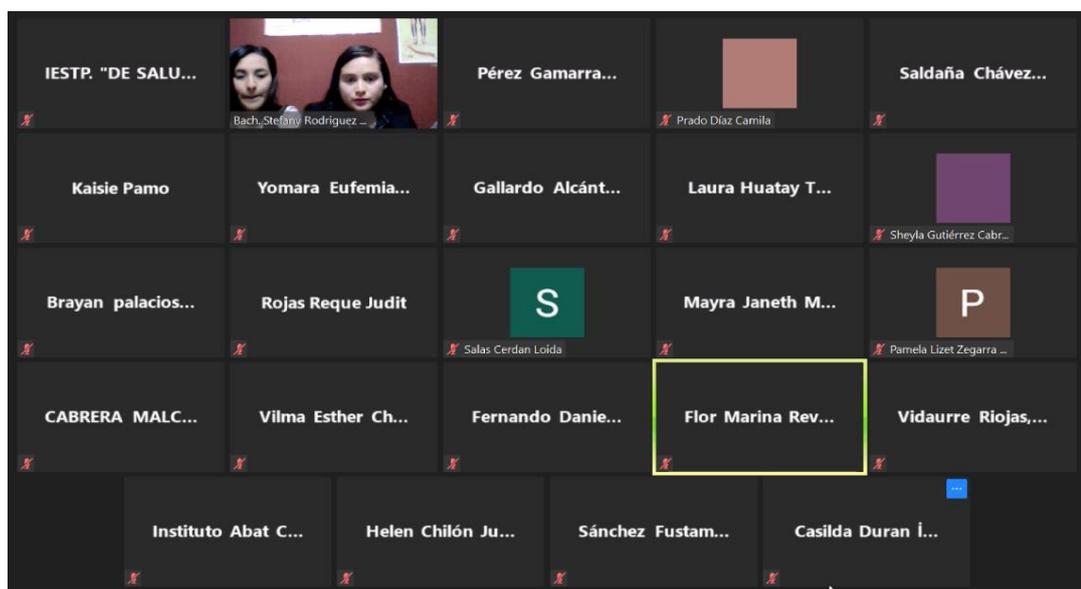
Bach. Rodríguez Horna, Stefany Melissa
DNI:71207571

ANEXO 7

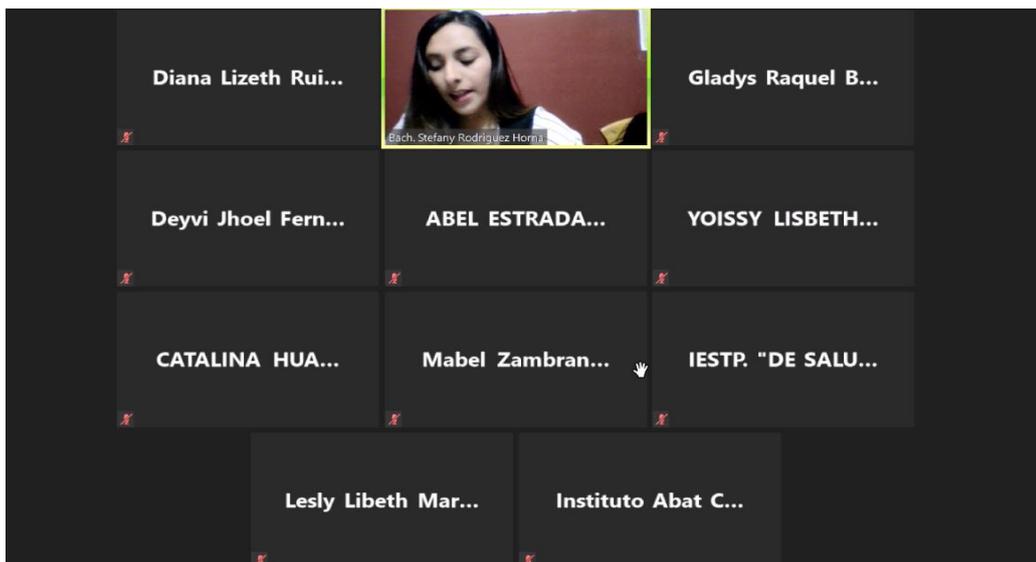
GALERÍA FOTOGRÁFICA



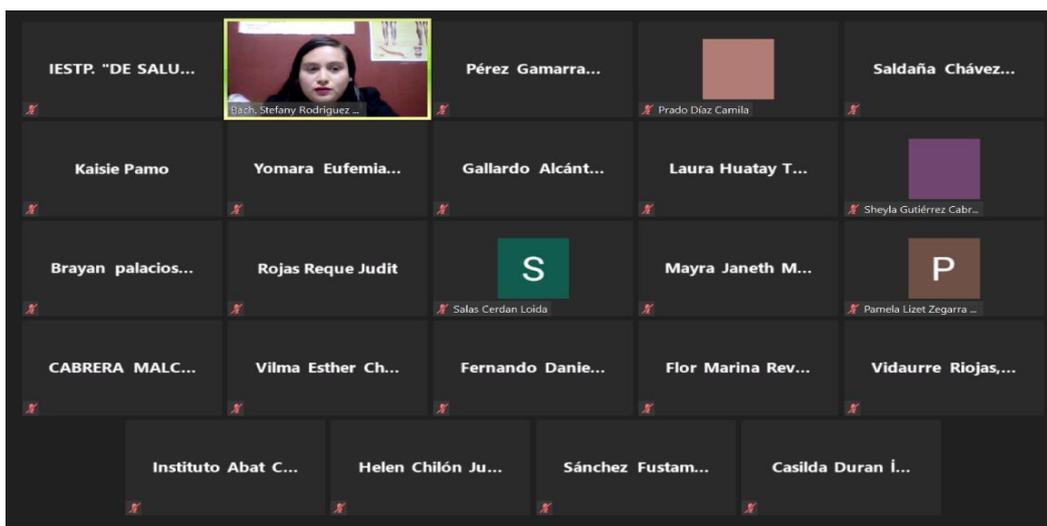
Fotografía N°1: Fachada del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton” (ABAT).



Fotografía N°2: Las investigadoras en el aula virtual del Instituto de Educación Superior Tecnológico “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT).



Fotografía N°3: La investigadora Olga Noemi Becerra Tello, dirigiéndose a los estudiantes de Fisioterapia y Rehabilitación de 1° y 4° ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT).



Fotografía N°4: La investigadora Stefany Melissa Rodriguez Horna, dirigiéndose a los estudiantes de Fisioterapia y Rehabilitación de 2° y 6° ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT).