

Fisiopatología & Diagnóstico Médico

ISSN 2697-357X



Revista Digital: Fisiopatología y Diagnóstico Médico.

<http://revistafdm.uleam.edu.ec/>

Período: Febrero, 2021.

TÍTULO: CONFINAMIENTO DE LA PANDEMIA COVID-2019 Y CEFALEA TENSIONAL EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. 2020.

AUTORES:

Isabel Emperatriz Zamora Intriago*

Estudiante. Melanie I. Robalino-Mora.¹

Estudiante. Ángel P. Uzcudun-Cornejo².

Estudiante. Andrea M. Salazar-Delgado.³

Estudiante. Michael A. Sornoza-Loor.⁴

Estudiante. Irma M. Vera-Ponce.⁵

¹ Estudiante de Medicina, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. e1205360355@live.uleam.edu.ec

² Estudiante de Medicina, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. e1310069883@live.uleam.edu.ec

³ Estudiante de Medicina, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. e1315916971@live.uleam.edu.ec

⁴ Estudiante de Medicina, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. e1316018124@live.uleam.edu.ec

⁵ Estudiante de Medicina, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. e1312499682@live.uleam.edu.ec

* Docente, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

RESUMEN.

El presente artículo tiene como objetivo principal, determinar la relación de la cefalea tensional provocada por el confinamiento de la pandemia Covid-19 en la población estudiantil universitaria. La investigación se realizó a los estudiantes universitarios de segundo semestre de la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Técnica de Manabí. La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta con preguntas abiertas y cerradas, mediante Google Forms enviándose a través de plataformas digitales a los estudiantes. Como resultado se obtuvo una mayor prevalencia de cefaleas tensionales durante el confinamiento por la pandemia dentro de la población de estudio. En los resultados de la investigación se observó que el 67,7% de estudiantes universitarios siempre presentó cefalea tensional durante la cuarentena; mientras que el 17,7% a veces cursaba con cefalea tensional; el 11,3% casi nunca presento este cuadro y el 3,2% nunca presentó cefalea tensional durante la cuarentena.

PALABRAS CLAVES: Cefalea tensional, estudiantes universitarios, covid-19, pandemia.

ABSTRACT.

The main objective of this article is to determine the relationship of tension headache caused by the confinement of the Covid-19 pandemic in the university student population. The research was carried out on university students in the second semester of the Clinical Laboratory career of the Technical University of Manabí. The technique used for data collection was the survey with open and closed questions, through Google Forms, sent through digital platforms to the students. As a result, a higher prevalence of tension headaches was obtained during confinement due to the pandemic within the study population. In the results of the research, it was observed that 67.7% of university students always had tension headaches during quarantine; while 17.7% sometimes had tension headache; 11.3% almost never presented this condition and 3.2% never presented tension headache during quarantine.

KEY WORDS: Tension headache, college students, covid-19, pandemic.

INTRODUCCIÓN.

La pandemia actual producida por el Covid-19 al cual El Ministerio de Salud Pública del Ecuador describe como “una familia de virus que producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves (MSP 2020) ; ha traído grandes cambios en la vida de las personas, provocando el mayor cataclismo en tiempos de paz que ha sufrido la fuerza laboral mundial (GD 2020) y uno de los más importantes: grandes afecciones a la salud de la población.

Por el confinamiento comenzado en marzo del presente año ha sido evidente el cambio en los estilos de vida, desde teletrabajo, telemedicina y estudio virtual. (Bernácer 2020) hace referencia en que “La pandemia ha cambiado el mundo. Aún más: nos ha cambiado a cada uno de nosotros”.

Los estudiantes teniendo que estar en casa, con problemáticas personales encima, aislamiento social e incluso pérdidas de familiares han enfrentado este gran cambio social acompañado de: estrés, preocupación e incluso episodios de ansiedad, además por estar muchas horas en las clases online han presentado tensión muscular e irritación ocular por el esfuerzo visual que requiere el exponerse mucho tiempo a la luz artificial de los aparatos electrónicos.

Es así que podemos dar mención que la cefalea tensional suele estar vinculada con episodios de estrés y tensión muscular siendo la cefalea primaria más frecuente que sufre la población (Lahura 2020). (Sánchez 2020) la define como “una cefalea opresiva, habitualmente frontal o bilateral (en los dos laterales)”. Es decir, por el daño que ocasiona la pandemia en la salud mental y física, los estudiantes podrían tener una modificación en el rendimiento académico del cual la cefalea tensional tendría un roll importante, por lo tanto, es necesario concientizar sobre esta temática para que de esta forma sea menos frecuente los episodios de cefalea tensional.

El objetivo principal de esta investigación se centra en determinar la relación de la cefalea tensional provocada por el confinamiento de la pandemia Covid-19. A más de ello se pretende caracterizar la población en estudio desde el punto de vista socio-demográfico; indagar sobre los efectos en la salud ocasionados por el confinamiento y a su vez determinar si la cefalea tensional tiene relación con el confinamiento covid-2019 presentando una propuesta que ayude a reducir o prevenir las cefaleas tensionales en la población de estudio.

Justificación.

La cefalea tensional se considera un dolor leve o moderado en la cabeza la cual tiene factores que pueden llegar a provocarla, tales como; el estrés, ansiedad, irritación ocular, la mala postura y tensión muscular. La importancia de este estudio radica en que una vez reconociendo si existe relación de los factores existentes con el efecto mencionado en la población de estudio; estudiantes universitarios que actualmente atraviesen la modalidad virtual, se pueda tener un mayor interés en conocer las medidas que se podrían realizar para ayudar a reducir o prevenir las cefaleas tensionales, disminuyendo así su frecuencia, todo esto matizado en un interés humanístico para poder contribuir a esta problemática.

DESARROLLO.

Metodología.

Diseño de estudio.

El presente estudio es una investigación de campo, con técnica de recolección cualitativa, de tipo investigación-acción. Se recurrió a un diseño no experimental, prospectivo de corte transversal y de enfoque correlacional.

Población y Muestra.

Se definió a la población de estudio a los estudiantes de segundo semestre de la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Técnica de Manabí, ciudad de Portoviejo, en la cual se encuentran legalmente matriculados 82 alumnos en el periodo 2020 (2). La muestra se efectuó de manera conveniente a los 62 estudiantes que accedieron a colaborar en la investigación y no de forma aleatoria, los datos se lograron obtener mediante una entrevista virtual a través de la plataforma de Google Forms.

Variables.

Variables cuantitativas: Edad, horas frente al computador.

Variables cualitativas: Género, lugar de residencia, efectos de la salud por confinamiento covid-19; cefalea tensional, irritación ocular, tensión muscular, situaciones de estrés y ansiedad, frecuencia de episodios de cefalea tensional.

Técnicas de recolección de datos.

La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta con preguntas abiertas y cerradas, mediante Google Forms enviándose a través de plataformas digitales, posterior a la recolección de datos se analizó las respuestas obtenidas para el respectivo informe, además, se realizó las investigaciones vinculadas al tema dentro de páginas, artículos y libros científicos que permitieron proveer información concisa para una correcta estructuración del contenido.

Análisis de Datos.

La encuesta con preguntas de opción múltiple proporcionó información acerca de la problemática tratada, aún más lo que correspondían a las preguntas abiertas ya que en estas los estudiantes universitarios podían explicar sin limitación alguna lo que consideraban sobre los diferentes cuestionamientos del estudio mediante Google Forms, información que posteriormente con ayuda del programa Microsoft Excel se analizó y se realizó la tabulación de datos.

Consideraciones Éticas.

La presente investigación contó con la limitante de confidencialidad, con el consentimiento de los participantes, la aceptación de la diversidad de respuestas obtenidas y respeto de la opinión de las mismas.

Bases teóricas.

Covid-19 y sus efectos en la salud mental.

Villegas Chiroque manifiesta que, desde los tiempos pasados hasta la actualidad, la primera reacción humana a las terribles epidemias es el pánico y el temor al sufrimiento o a la muerte, lo que ahora lo intensifica las redes sociales y las noticias. En general, los grupos más vulnerables son los que han tenido mayores pérdidas y tienen dificultades para reconstruir sus vidas y red de apoyo social. (Ribot Reyes, Chang Paredes y González Castillo 2020).

Salud mental por el confinamiento Covid-19.

Desde la perspectiva de la salud mental, una epidemia de gran magnitud implica una perturbación psicosocial. Así es que se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos. (Ribot Reyes, Chang Paredes y González Castillo 2020).

Trastornos emocionales; estrés.

El estrés y los trastornos emocionales, afecta a las personas en sus diferentes etapas de vida. En el caso particular de jóvenes estudiantes, el estrés se considera una problemática importante, que puede reflejar en reacciones psicológicas, físicas y de comportamiento que puede combinarse mostrando explicaciones multicausales en un individuo o familia confinada. (Apaza, Seminario y Santa - Cruz 2020).

Cefaleas en los estudiantes universitarios.

En la mayoría de los casos de cefalea tensional está ocasionada por la contracción muscular prolongada de los músculos del cuello, hombros y cabeza asociada a posturas incorrectas o cansancio, además, se ha establecido una fuerte relación entre el estrés y las cefaleas en los estudiantes universitarios ya que muestran una alta prevalencia de cefaleas alterando su rendimiento académico y físico que motiva al ausentismo y modifica su estado de ánimo, pero que la gran mayoría, no consulta al médico por el dolor. (Julieta, y otros 2014).

Clases virtuales y su impacto.

Uno de los sectores más ampliamente afectados es, sin duda, la educación universitaria. Así, la pandemia de la COVID-19 forzó a un cambio por semestres netamente virtuales, todo esto unido a los efectos propios de la cuarentena que ocasiona estrés a todos los agentes. (Lovón Cueva y Cisneros Terrones 2020).

La flexibilidad es aún más importante en un contexto como el que ocurre actualmente, ya que algunos estudiantes no solo tienen problemas de adaptación, si no obstáculos tales como; problemas de conectividad, falta de aparatos electrónicos, un lugar inadecuado para recibir clases, sobrecarga académica, afectación de salud, pérdidas de familiares a causa del virus, entre otros...

Resultados.***Características sociodemográficas.***

Del total de los 62 estudiantes encuestados 42 fueron mujeres (68%) y 20 fueron hombres (32%). Las edades están comprendidas entre un rango de 19 a 26 años, predominando los 20 años de edad con un porcentaje del 35,9%. Del lugar de residencia 18 personas con un 29% son de la ciudad de Portoviejo siendo que la

mayoría indicó ser de otras ciudades diferentes, como Calceta, Montecristi, Manta, Chamanga, entre otras

Promedio de horas frente al computador.

El 52,6,5% de la población de estudio pasa en promedio 7 horas al día frente a un computador siendo suficientes para causar algunas molestias en un futuro, inclusive el 35,5% se encuentra en esta práctica de 8 a 12 horas diariamente.

Efectos en la salud a causa de las clases virtuales.

La educación online tiene algunos factores que podrían llegar a causar diversos efectos en la salud física, tales como; una postura repetitiva que podría generar dolor muscular y la exposición continua a luz artificial que conllevaría a un aumento del esfuerzo visual e irritabilidad, los estudiantes en sí han tenido diversas molestias a causa de esta nueva modalidad.

Tabla 1. Síntomas presentes al estar mucho tiempo frente al computador.

Síntomas	n	%
Dolor de cabeza, dolor ocular y cansancio	40	64,5
Dolor de espalda, fatiga en general y agotamiento	19	30,6
Ninguna	3	4,8
TOTAL	62	100

Tabla 2. Dolor muscular por la postura al recibir clases online.

	n	%
Si	56	90,3
No	6	9,7
TOTAL	62	100

Tabla 3. Irritación ocular en la modalidad virtual.

	n	%
Si	47	75,8
No	15	24,2
TOTAL	62	100

Afectación mental a causa del confinamiento Covid-19.

El aislamiento a causa del sars-cov-2 ha llegado a afectar no solo en un ámbito físico sino también mental siendo de importante relevancia. De la población de estudio

el 94% afirmaron tener un aumento en el nivel de estrés, entre las causas están; el pasar mucho tiempo frente al computador, un excesivo nivel de tareas, descoordinación de los docentes y no estar recibiendo los conocimientos necesarios.

Al 77,4% de los estudiantes les ha llegado afectar de alguna manera su estado emocional y mental entre sus razones están en que consideran que el proceso de aprendizaje virtual es deficiente, por falta de interacción social, por el temor de que algún familiar contraiga la enfermedad entre otras... mientras que al 22,6% no les ha afectado.

Tabla 4. Afectación a nivel mental y emocional por el confinamiento.

	n	%
Si les afecto	48	77,4
No les afecto	14	22,6
TOTAL	62	100

Los universitarios que afirmaron haber tenido ellos o algún familiar covid-19 lo que en gran medida expresaron fue que emocionalmente se sintieron preocupados, asustados, angustiados, intranquilos, nerviosos e incluso tristes por pérdidas de familiares.

Cefaleas tensionales en la población de estudio.

El 61,3% respondieron que no habían presentado cefaleas tensionales antes del confinamiento mientras que el 38,7% que sí, algunos consideraron que no ha ocurrido ningún cambio, otros que de la misma manera tienen cefaleas tensionales mientras que otros han mencionado que si consideran que actualmente tienen más episodios de cefaleas, algunas de las razones que acotaron fueron; por estar mucho tiempo frente al computador, por el encerramiento sin poder salir a tomar aire fresco, a causa del insomnio y con más énfasis por el estrés.

Tabla 5. Padecimiento de cefalea tensional antes del confinamiento.

	n	%
Si	24	38,7
No	38	61,3
TOTAL	62	100

Haciendo una comparativa con la tabla 5 se podría analizar un aumento de dicho padecimiento ya que 61.3% afirmaron no haber tenido episodios de cefalea tensional

antes del confinamiento mientras que actualmente solo el 3.2% afirman no haberlo tenido.

Tabla 6. Frecuencia de episodios de cefalea tensional durante el confinamiento.

	n	%
Casi siempre	42	67,7
A veces	11	17,7
Casi nunca	7	11,3
Nunca	2	3,2
TOTAL	62	100

Además, se determinó que el 40,3% de la población de estudio si llegan a sentir incapacidad al realiza labores diarias, todo esto por el dolor que se presenta a causa de padecer cefaleas tensionales, el 35,5% respondió que a veces mientras que el 24,2% seleccionaron que no.

Discusión de los resultados.

Con relación a las condiciones del confinamiento por Covid-19 los resultados presentan que solamente el 38,7% de la población de estudio manifestó haber tenido episodios de cefaleas tensionales antes del confinamiento mientras que durante el confinamiento el 96,8% respondió que sí lo ha presentado (unos casi nunca, a veces y otros casi siempre) lo que encamina a que el aislamiento si llega a interferir en un aumento de esta problemática con diversos efectos en la salud que los estudiantes afirmaron haber presentado inclusive en compañía con afectación emocional y mental por el aislamiento.

La información recopilada y los trabajos realizados por ciertos autores apoyan los resultados de esta investigación tales como; un estudio realizado por Valdivieso Miranda et al., (2020) a 85 estudiantes de la Universidad Tecnológica y Pedagógica de Colombia (UPTC) de la Ciudad de Tunja-Colombia en donde demostró que con la pandemia de Covid-19, la vida estudiantil universitaria ha cambiado drásticamente afectándose su salud física y mental.

En una investigación realizada por Apaza Cynthia et al., (2020) a 296 estudiantes universitarios de una Universidad Pública de Perú cuenta que existe presencia de estrés, depresión y ansiedad donde la fatiga y el insomnio fueron los síntomas más significativos (Apaza, Seminario y Santa - Cruz 2020).

Desde una perspectiva a nivel personal los encuestados consideran que esta nueva modalidad tanto de confinamiento como de estudio han causado repercusiones que anteriormente no se tenían o que estas han empeorado considerablemente.

El confinamiento por la pandemia covid-19 ha representado cambios que han afectado la salud mental y física de los universitarios los cuales buscan actualmente un equilibrio emocional y físico para poder sobrellevar la situación, la preocupación por el virus, la falta de interacción social, disminución de la calidad académica por suspensión de prácticas de la carrera, problemas familiares, enfermedad o muerte de los familiares por el virus y diversas problemáticas como lo son el estrés, la irritación ocular, la tensión muscular, entre otros; dando como manifestación diferentes efectos entre ellos destacándose la cefalea tensional en la cual el 40,3% de los estudiantes de laboratorio considera que los incapacita en sus tareas diarias.

Conclusiones.

La presente investigación realizada determina que si existe una relación de la cefalea tensional con el confinamiento por la pandemia Covid-19 en donde el aislamiento si llega a interferir en el aumento de esta problemática; incluso el 40,3% considera que los incapacita en sus tareas diarias, caracterizándose en gran parte en factores tales como preocupación, intranquilidad, nerviosismo, estrés, irritación ocular, pasar mucho tiempo frente al computador, tensión muscular, excesivo nivel de tareas y demás factores en la población de estudio.

Con los respectivos resultados se concluye que la relación planteada en la investigación, siendo que las condiciones por el confinamiento COVID-19 si influyen en el deterioro de la salud de los estudiantes del segundo semestre de laboratorio clínico de la Universidad Técnica, efectos que los estudiantes afirmaron haber presentado inclusive en compañía con afectación emocional y mental que conlleva el aislamiento.

Bibliografía.

Apaza, Cinthia, Roberto Seminario, y Johanna Santa - Cruz. «Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19.» *Revista Venezolana de Gerencia*, 2020: 2-6.

Bernácer, Javier. «theconversation.» *Los efectos de la pandemia en nuestros hábitos y creencias*. 16 de Mayo de 2020. <https://theconversation.com/los-efectos-de-la-pandemia-en-nuestros-habitos-y-creencias-138482> (último acceso: 2 de Enero de 2021).

GD. «Gestión Digital.» *Cinco cambios en las relaciones laborales provocados por el coronavirus*. 23 de Julio de 2020. <https://www.revistagestion.ec/analisis-investigacion/cinco-cambios-en-las-relaciones-laborales-provocados-por-el-coronavirus> (último acceso: 3 de Enero de 2021).

Julieta, Combes, Emma Sarubbi De Rearte, Rosa Inés Castaldo, y Adrián Eduardo Chirre. «Estrés y cefaleas vasculares enestudiantes universitarios.» *Acta académica*, 2014: 81-83.

Lahura, Oscar Medrano. «RPP.PE.» *Tensión y estrés: ¿Son las cefaleas más frecuentes durante la pandemia de la COVID-19?* 20 de Julio de 2020. <https://rpp.pe/vital/expertos/tension-y-estres-son-las-cefaleas-mas-frecuentes-durante-la-pandemia-de-la-covid-19-noticia-1279228> (último acceso: 2 de Enero de 2021).

Lovón Cueva, Marco Antonio, y Sandra Amelia Cisneros Terrones. «Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes.» *Revista de psicología educativa | Journal of Educational Psychology*, 2020: 2-12.

MSP. «Ministerio de Salud Pública.» *Coronavirus COVID-19*. 2020. <https://www.salud.gob.ec/coronavirus-covid-19> (último acceso: 10 de Febrero de 2021).

Ribot Reyes, Victoria, Niurka Chang Paredes, y Antonio Lázaro González Castillo. «Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población.» *Scielo*, 2020.

Sánchez, María. «Cuidate Plus.» *El dolor de cabeza por coronavirus, al descubierto*. 25 de Agosto de 2020. <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/08/25/dolor-cabeza-coronavirus-descubierto-174512.html> (último acceso: 2 de Enero de 2021).

Confinamiento de la pandemia Covid-2019 y cefalea tensional en los estudiantes universitarios. 2020.