

Mañana, Día Mundial de la Salud Mental

El apoyo psicológico de la FPSOMC mejora el bienestar y los síntomas en los estudiantes de Medicina

- El Servicio Telemático de Apoyo Psicológico a Estudiantes de Medicina (SAPEM) ofrece apoyo psicológico gratuito y confidencial para estudiantes de Medicina
- Los últimos resultados demuestran como disminuye un 40% el malestar psicológico tras el apoyo psicológico
- Las dificultades académicas y la presión y sobrecarga docente, entre los principales motivos de demanda
- ‘El autocuidado de la salud desde la carrera de Medicina’, protagonista de un [pódcast](#)

Madrid, 9 de octubre de 2025.- Tras tres años y cientos de alumnos atendidos, el Servicio Telemático de Apoyo Psicológico a Estudiantes de Medicina ([SAPEM](#)), impulsado por la Fundación para la Protección Social de la OMC (FPSOMC) ha demostrado que el apoyo psicológico que ofrece es efectivo con **datos que evidencian una mejora en el bienestar y en los síntomas en los estudiantes de Medicina.**

El SAPEM se puso en marcha en 2022 con el objetivo de dar apoyo emocional y psicológico gratuito y confidencial a los estudiantes de Medicina con especialistas en salud mental que se enfrentan a las dificultades emocionales propias de una carrera que demanda mucha presión. Los principios que promueven el proyecto son: cuidar su salud mental, combatir el *burnout* desde sus inicios y promover el autocuidado desde la carrera. Muchas veces una asignatura pendiente para los alumnos es el cuidado de su salud mental.

1000 días después de su lanzamiento, el SAPEM, impulsado por la Fundación para la Protección Social de la Organización Médica Colegial (FPSOMC), en colaboración con el Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina (CEEM), la Fundación Mutual Médica, y la Fundación Galatea como colaboradora y proveedora de la atención, **ha prestado atención psicológica a cerca de 600 estudiantes de Medicina** que han podido gestionar el estrés y las exigencias emocionales propias de la carrera gracias a este servicio.

Disminuye el malestar de los estudiantes de Medicina, tras la intervención

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra mañana 10 de octubre, la FPSOMC publica estos datos del SAPEM, los cuales muestran una mejoría tras la intervención psicológica en los estudiantes de Medicina. Según el cuestionario CORE respondido por los alumnos, en lo que se refiere al malestar subjetivo la puntuación media pasó de 24,0 a 15,7 puntos. Esto refleja una **disminución del malestar de cerca del 40% y lo que supone una mejora del bienestar subjetivo del alumno.**

Asimismo, se observaron mejoras en el área de problemas y síntomas pasando de un 20,1 a 18,6 de síntomas, y en el funcionamiento general de 15,4 a 12,9. Todo ello demuestra cómo **tras el paso por el SAPEM mejora el estado mental del alumno** que se enfrenta a niveles de presión, exigencia y estrés durante la carrera.

En el primer semestre de 2025, un total de 77 estudiantes universitarios recurrieron al SAPEM

En toda su trayectoria, cerca de 600 estudiantes han sido atendidos en este servicio y, durante el primer semestre de 2025, un total de 77 estudiantes universitarios recurrió a este servicio. El perfil del estudiante de Medicina que más contacta corresponde mayoritariamente a mujeres, con el 81%, frente al 19% de hombres, y con una edad promedio de 24 años. Los cursos con mayor tasa de estrés son tercero (29%) y sexto de carrera (18%).

Los principales motivos identificados durante este primer semestre del año fueron las dificultades académicas (70% de los casos), seguidas por la presión y sobrecarga docente, derivada de exámenes, el MIR y otras evaluaciones (28%), y los síntomas de estrés y ansiedad (24%). Estos datos reflejan cómo la carga académica y la presión educativa afectan directamente al bienestar emocional de los estudiantes de Medicina.

‘El autocuidado de la salud desde la carrera de Medicina’, protagonista de un pódcast

Precisamente, la salud mental de los alumnos y el SAPEM, son los protagonistas del segundo capítulo del pódcast #FamiliaMédica de la Fundación para la Protección Social de la Organización Médica Colegial, un episodio que se ha denominado: ‘El autocuidado de la salud desde la carrera de Medicina’ disponible [aquí](#) y en la web de Redacción Médica a partir de mañana.

Mediante diferentes testimonios, el capítulo del pódcast refleja cómo el autocuidado de la salud mental pasa a ser una pieza clave en el itinerario formativo de los futuros facultativos si se quieren ahuyentar “malos compañeros” como el estrés, la ansiedad, la depresión o incluso conductas adictivas. Y cómo el SAPEM ofrece un entorno seguro a los alumnos para tratar temas que les preocupan con el fin de evitar que se enquisten en un futuro.

Tal y como asegura, la Dra. M.^a Isabel Moya, vicepresidenta primera de la Fundación para la Protección Social de la OMC, en el pódcast, “el SAPEM es una herramienta con doble objetivo: no solo detectamos y apoyamos psicológicamente al estudiante que se pone en contacto con nosotros, sino que intentamos promover el autocuidado y sensibilizar sobre la importancia que es la salud mental para un médico que cumple una función social. Pretendemos combatir el *burnout* desde los inicios y el SAPEM es una orientación a identificar el problema y vehicularlo como es debido mediante un circuito exclusivo para ellos, que mantiene la confidencialidad en un tema tan difícil como es abrirse ante un problema de salud mental”.

Por su parte, el Dr. Fernando Bandrés Moya, catedrático de Medicina Legal de la Universidad Complutense de Madrid, y uno de los aliados de la FPSOMC para sensibilizar sobre el autocuidado en los estudiantes y acercar esta herramienta del

SAPEM al alumnado también participa en el capítulo: “El SAPEM es una iniciativa pionera y de gran relevancia. Les pedimos a los estudiantes que sean empáticos y sean humanos, pero nadie les pregunta cómo están”.

En la misma línea, Minerva Sánchez Rivera, estudiante de Medicina, excoordinadora la comisión de salud mental del Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina (CEEM) e impulsora del SAPEM, asegura que “en primero y en segundo de carrera aguantas la presión, pero es a partir de tercero cuando el estrés sostenido conlleva sobrecarga y *burnout* y no se puede aguantar más. Por ello, aunque también se reciben solicitudes en los primeros años, donde más demanda del SAPEM se recibe es en tercero y cuarto, porque el estrés mantenido es inabarcable”.

Un mensaje de WhatsApp al 669 438 903

El SAPEM es un servicio de atención y respuesta para estudiantes del grado en Medicina que presentan trastornos mentales o malestar emocional vinculados a las exigencias formativas. Dirigido a estudiantes de cualquier facultad del país, busca prevenir, detectar factores de riesgo, promover hábitos saludables y preparar al futuro médico para su ejercicio profesional en las mejores condiciones personales y profesionales.

El acceso al servicio se realiza de forma sencilla mediante **un mensaje de WhatsApp al 669 438 903**. A partir de ahí, la Unidad de Acogida del SAPEM valora el caso y realiza la derivación terapéutica si procede.