

URGENCIAS ESTOMATOLÓGICAS FRECUENTES ASOCIADAS AL ESTRÉS DURANTE LA COVID 19 EN PACIENTES ADULTOS. JULIO- SEPTIEMBRE 2020.

Orelvys Rafael Sánchez Suárez^I Julia María Martínez Lima^{II}

^IEspecialista Primer Grado en Estomatología General Integral. MsC en Atención Urgencias Estomatológicas. Policlínico Vedado. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba. Facultad de Estomatología "Raúl González Sánchez". rafasanchez@infomed.sld.cu

^{II}Especialista Primer Grado en Estomatología General Integral. Especialista Segundo Grado en Anatomía Humana. MsC en Atención Urgencias Estomatológicas. Profesor Auxiliar. Departamento Ciencias Biomédicas, Facultad de Estomatología "Raúl González Sánchez". Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba juliamml@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: La Covid-19 es una enfermedad causada por el coronavirus (SARS-CoV2). Estrés, ansiedad y problemas del aislamiento provocaron que los estomatólogos tuvieran que lidiar con muchos casos. Objetivo: Evaluar urgencias estomatológicas frecuentes asociadas al estrés durante la covid 19 en pacientes adultos. Julio-Septiembre 2020. Material y Métodos: Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal en 250 pacientes que acudieron al servicio de urgencias estomatológicas del Policlínico Universitario Vedado, coincidiendo el universo de estudio con la muestra seleccionada, para lo cual se analizaron muestras aleatorias según grupos de edades de 19 a 59 años y de 60 y más. Las variables fueron: edad, sexo, urgencia asociadas al estrés. Resultados: El grupo de 19-59 años (72 %) y el sexo femenino (64 %) fueron los más representados. El 35.6 % estuvo representada por la fractura de restauraciones en el grupo 19-59 años, seguido por 35,7% por el dolor en la ATM en grupo 60 y más, sobre las más frecuentes asociadas al estrés según sexo (33.3 %) la fractura de restauraciones en el masculino y el

dolor de ATM en el femenino (32,5 %). Conclusiones: Se evaluaron las urgencias estomatológicas frecuentes asociadas al estrés durante la Covid 19.

Palabras claves: Estrés, Urgencias Estomatológicas, Covid 19.

INTRODUCCIÓN.

El nuevo coronavirus SARS-CoV2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2), identificado como el agente etiológico de la enfermedad por el nuevo coronavirus de 2019 (COVID-19) comenzó en Wuhan, China, con una subsecuente propagación mundial. Se convirtió en una pandemia lo que representa una emergencia sanitaria y potencialmente una crisis de salud pública en los países afectados a lo largo de los cinco continentes. La transmisión del virus nos ha planteado desafíos importantes para la odontología, la medicina y sus escuelas, en todos los países afectados, por lo tanto, generar y conocer las adecuadas medidas de prevención, identificación y gestión son pilares esenciales para la mitigación de una mayor propagación.¹

Los estudios que hoy tenemos sobre la COVID 19 en la Estomatología son muy pocos, si comparamos su impacto con la salud y economía a nivel mundial, tal vez por tratarse de una patología recientemente conocida. Estos carecen de homogeneidad, aleatoriedad y repetición, lo que dificulta la decisión sobre los enfoques y acciones que sean las más apropiadas para controlar su transmisión y limitar las posibles consecuencias.^{1,2}

Lo anteriormente mencionado lleva a que los artículos actualmente publicados, tengan algunos vacíos e interrogantes, que terminan confundiendo a los odontólogos, principalmente a los de práctica general (sin especialidad), esto tal vez se deba a que publicaciones están siendo realizadas específicas por cada especialidad odontológica y se están manifestando de manera individual.^{1,3}

En diciembre del 2019, se identificaron 27 casos de neumonía de etiología desconocida, en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei en China. Un nuevo coronavirus había sido identificado como agente causal (SARS-CoV-2) causante de la enfermedad COVID-2019, denominado así por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos seca, cansancio. Algunos pacientes pueden presentar dolor muscular, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta, rash cutáneo y diarrea, mientras

otros no desarrollarán ningún síntoma. La mayoría de los afectados (alrededor del 80 %) se recuperará sin necesidad de recibir tratamiento, mientras que la otra minoría desarrollará una enfermedad grave (neumonía, insuficiencia renal) presentando distrés respiratorio, llegando a la muerte en casos severos. La COVID-19 registra una tasa de mortalidad de 3,4 % a nivel mundial según lo informado el 16 de marzo del 2020 por la OMS, con un periodo promedio de incubación de alrededor de 6 días, el cual varía de 0 a 24 días.^{4,5}

A pesar de los rigurosos esfuerzos globales de contención y cuarentena, la incidencia de COVID-19 sigue aumentando, con 181 546 casos confirmados por pruebas diagnósticas en 114 países y con más de 7126 muertes alrededor del mundo (16 de marzo del 2020), siendo los adultos mayores los más afectados; lo que constituye una emergencia de salud pública global. A razón de este panorama, la OMS declaró a la COVID-19 como una pandemia.

El SARS-CoV2 fue identificado en la saliva de pacientes infectados. Su mecanismo de contagio es por contacto con otro infectado: contacto cercano (en un radio de 1,82 metros), a través de gotitas de Flügge que se producen al estornudar o toser. Este brote es un recordatorio para los odontólogos y demás profesionales de salud a seguir las normas de bioseguridad, ya que la práctica odontológica está expuesta a una gran variedad de microorganismos: esporas, hongos, protozoarios, bacterias y virus como es el caso del SARS-CoV2.⁶

El estrés puede causar un daño significativo a los dientes y las estructuras faciales circundantes a través del rechinar de los dientes, sin embargo, los pacientes a menudo sólo son conscientes de que están rechinando o apretando los dientes en una revisión dental. Se desconoce la causa exacta del bruxismo, pero se acepta que existen múltiples causas, siendo el estrés y la ansiedad los principales factores que contribuyen a ello. El estrés, la ansiedad, las malas posturas en las oficinas o en el teletrabajo, y los problemas generados por el aislamiento han hecho que los dentistas tengan que lidiar con una oleada de casos.

El confinamiento y todo lo relacionado con el covid-19 ha dejado, y sigue dejando, muchas secuelas en millones de ciudadanos en todo el globo terrestre. Se ha hablado de

los problemas psicológicos, de la ansiedad generada por la incertidumbre y el miedo a contagiarse o los problemas físicos derivados de estar más de tres meses sin apenas salir de casa y con puestos de trabajo no adecuados. Pero una de las señales que muestran más claramente todo lo provocado desde que en marzo estallase la pandemia está en los dientes. Una nueva epidemia se extiende por todo el planeta y se marca en la dentadura.

Las razones para que estas dolencias se hayan disparado pueden estar relacionadas con este miedo al virus, la incertidumbre por el futuro y los problemas para poder liberar toda esa energía en una situación de tensión como la actual, pero también afectan otros puntos. El teletrabajo, por ejemplo, ha hecho que descuidemos las posturas echando más leña al fuego a nuestro estado de tensión casi constante. Las malas posturas acaban cargando los nervios del cuello y los músculos de los hombros conducen a la mandíbula. Esa tensión, tenemos que soltarla de alguna forma, y nos vemos obligados a liberarla por la noche, cuando nuestro sistema se relaja, y en forma de dientes apretados, rechinar y mandíbulas endurecidas. La dolencia continúa durante semanas por la situación actual y si finalmente no conseguimos cambiar nuestros hábitos podemos llegar a partir alguna pieza.

Los principales síntomas con los que se presentaban los pacientes eran dolores en los músculos de la mandíbula, especialmente en la zona próxima al oído, así como sonidos y chasquidos atípicos. Otras señales de estos trastornos temporomandibulares que pueden alertar de este problema son dolores de cabeza, limitaciones a la hora de abrir la boca, sensibilidad dental o dolor facial. Todo ello puede llevar a una situación que aún puede agravarse más con la fractura de restauraciones, sangramiento gingival y la aparición de aftas bucales.⁷

Por ello este estudio se realizó con el objetivo de evaluar las urgencias estomatológicas más frecuentes asociadas al estrés durante la covid 19 en pacientes adultos. Julio-Septiembre 2020.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal en 250 pacientes que acudieron al servicio de urgencias estomatológicas del Policlínico Universitario Vedado,

durante el período de Julio- Septiembre 2020, coincidiendo el universo de estudio con la muestra seleccionada, para lo cual se analizaron muestras aleatorias en los grupos de edades de 19 a 59 años y de 60 y más. Las variables seleccionadas fueron: edad, sexo, tipo de urgencia asociadas al estrés. Los datos obtenidos en los dos momentos fueron procesados mediante métodos de estadística descriptiva como números absolutos y cálculo de por ciento. Se confeccionó una base de datos con la ayuda de Microsoft Excel (Office 2019). Los resultados se representaron en tablas simples y de asociación de variables

RESULTADOS

Tabla 1. Caracterización de los pacientes según edad.

| Grupo de edades(años) | N^o | % |
|------------------------------|----------------------|-----------|
| 19-59 | 180 | <u>72</u> |
| 60 y más | 70 | 28 |

Al caracterizar la población estudiada podemos observar como el grupo de edad más representado fue el de 19 a 59 años de edad con un 72%, esto se debe a que la población mayor de 60 durante el período de la pandemia teme mas salir a la calle y solo lo hacen en ocasiones de extrema necesidad.

Tabla 2. Caracterización de los pacientes según sexo.

| Sexo | N^o | % |
|-------------|----------------------|-----------|
| Femenino | 160 | <u>64</u> |
| Masculino | 90 | 36 |

Al caracterizar la población estudiada podemos encontrar que el 64 % estuvo representado por el sexo femenino, las cuales asisten con elevada frecuencia ,debido a que existe un mayor preocupación por el deterioro físico y la belleza, además de que por el rol que la mujer representa en la familia desea de ser necesario tener estar en óptimas condiciones de salud o la mejor posible de tener que atender a algún familiar que lo necesite debido a la situación que existe en relación a la pandemia.

Tabla 3. Urgencias estomatológicas más frecuentes asociadas al estrés durante la covid 19 según grupo de edades. Julio- Septiembre 2020.

| Grupo de edades | Urgencias estomatológicas más frecuentes | | | | | | | | |
|-----------------|--|-------------|-------------------|-----------|--------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | Fractura de restauración | % | Sangrado gingival | % | Estomatitis aftosa | % | Dolor ATM | % | Total |
| 19-59 | 64 | <u>35,6</u> | 45 | <u>25</u> | 22 | 12,2 | 49 | 27,2 | 180 |
| 60 y más | 15 | 21,4 | 10 | 14,3 | 20 | <u>28,6</u> | 25 | <u>35,7</u> | <u>70</u> |

Sobre las urgencias estomatológicas más frecuentes asociadas al estrés durante la covid 19 según grupo de edades atendidas en el servicio de urgencia pudimos constatar que la fractura de restauraciones fue la mas representada en el grupo de 19 a 59 años para un 35.6%, mientras el dolor de la articulación temporomandibular se manifestó en un 35.7 % en los mayores de 60 y más.

Tabla 4. Urgencias estomatológicas más frecuentes asociadas al estrés durante la covid 19 según sexo. Julio- Septiembre 2020.

| Sexo | Urgencias estomatológicas más frecuentes | | | | | | | | |
|-----------|--|-------------|-------------------|------|--------------------|----|-----------|-------------|-------|
| | Fractura de restauración | % | Sangrado gingival | % | Estomatitis aftosa | % | Dolor ATM | % | Total |
| Femenino | 49 | 30.6 | 35 | 21.9 | 24 | 15 | 52 | <u>32.5</u> | 160 |
| Masculino | 30 | <u>33.3</u> | 20 | 22.2 | 18 | 20 | 22 | 24.5 | 90 |

Sobre las urgencias estomatológicas más frecuentes asociadas al estrés durante la Covid 19 según sexo atendidas en el servicio de urgencia pudimos observar que la fractura de restauraciones fue la más representada en el sexo masculino para un 33.3 %, mientras el dolor de la articulación temporomandibular se manifestó en un 32.5% en el sexo femenino.

DISCUSIÓN

Desde diciembre del año 2019 en que se inició la epidemia, actual pandemia, de la enfermedad COVID-19 producida por el coronavirus SARS-CoV2 en Wuhan, el mundo ha debido enfrentar, tal vez, el desafío más importante en salud pública del presente siglo. Esta enfermedad produce síntomas similares a la gripe y en algunos casos infección respiratoria aguda grave, siendo los pacientes con síntomas de infección la principal fuente de transmisión, sin embargo, la evidencia indica que los pacientes en su período de incubación, los pacientes asintomáticos y los pacientes en la fase de recuperación también pueden ser una fuente potencial de transmisión.⁸⁻¹⁰

Este virus se propaga principalmente de persona a persona de modo directo a través de gotitas provenientes de la vía aérea y secreciones respiratorias expelidas al hablar, toser o estornudar, las cuales entran en contacto con mucosas orales, nasales y oculares de otra persona; y también de modo indirecto a través de vehículos como pañuelos, zapatos u otros objetos o cosas sobre los cuales el virus puede sobrevivir aparentemente varias horas e incluso días.^{11,12}

Es fundamental que los estomatólogos extremen las medidas de bioseguridad, que por cierto deben estar presentes en todo momento y no sólo en una pandemia, por el rol que podemos tener en la transmisión del Covid-19. En este sentido, distintas organizaciones internacionales y nacionales han llamado a una suspensión voluntaria de las actividades electivas de la práctica dental, reservando solo las actividades para aquellas vinculadas con urgencias¹²⁻¹⁴. En este punto cabe reflexionar sobre la definición de urgencias.

La realización de esta investigación evidencia en los resultados de la tabla 1 como el grupo de edad más representado con un 72% fue el de 19 a 59 años de edad, esto se debe a que la población mayor de 60 durante el período de la pandemia teme más salir a la calle y solo lo hacen en ocasiones de extrema necesidad. Al caracterizar la población estudiada podemos encontrar que el 64 % estuvo representado por el sexo femenino, las cuales asisten con elevada frecuencia, debido a una mayor preocupación por el deterioro físico y la belleza, además de que por el rol que la mujer representa en la familia desea de ser necesario estar en óptimas condiciones de salud o la mejor posible de tener que atender a algún familiar que lo necesite debido a la situación que existe en relación a la pandemia.

Sobre las urgencias estomatológicas más frecuentes asociadas al estrés durante la Covid 19, según grupo de edades atendidas en el servicio de urgencia pudimos constatar que la fractura de restauraciones fue la más representada en el grupo de 19 a 59 años para un 35.6%, mientras el dolor en la articulación temporomandibular se manifestó en un 35.7% en los mayores de 60 años, resultados que coinciden con los realizados por Dr. Castro que por el miedo a contraer el virus SARS-CoV2, también conocido como coronafobia, ha provocado un aumento de la ansiedad y el estrés entre la población, lo que está generando un incremento de los casos de bruxismo en las consultas dentales de su país, según indican desde el Consejo General de Dentistas.

Igualmente, los cambios en la rutina habitual con el fomento del teletrabajo, pueden generar malas posturas que acaban afectando a la articulación temporomandibular (ATM) y ocasionar bruxismo. "Una mala postura durante el día puede provocar que apretemos los dientes mientras dormimos. Cuanto más relajado esté nuestro cuerpo, menos tensión tendremos en la mandíbula", asegura el Dr. Castro.

Para averiguar el origen y el grado de gravedad de esta patología, el presidente de la Organización Colegial recomienda acudir al dentista ante los primeros síntomas, que suelen ser dolor de cabeza y de cuello, molestias en los músculos de la cara, desgaste dental y chasquidos al abrir o cerrar la boca. El tratamiento más común para abordar el bruxismo es el uso de una férula de descarga para dormir, con el objetivo reposicionar los cóndilos y relajar los músculos de manera progresiva. Al mismo tiempo, disminuye la tendencia a apretar los dientes e impide que se desgasten. Los analgésicos y los antiinflamatorios también disminuyen las molestias típicas de esta patología, mientras que la cirugía solo se recomienda en casos extremos.

Asimismo, desde el Consejo recomiendan realizar ejercicios de corrección postural, seguir unos hábitos alimenticios saludables y practicar actividad física con frecuencia para reducir el estrés y evitar el bruxismo.¹⁶

Al analizar las urgencias estomatológicas más frecuentes asociadas al estrés durante la Covid-19 según sexo, atendidas en el servicio de urgencias, pudimos observar que la fractura de restauraciones fue la más representada en el sexo masculino para un 33.3%, mientras el dolor en la articulación temporomandibular se manifestó en un 32.5% en el sexo femenino, coincidiendo con las causas anteriormente expuestas que se exacerban

debido al estrés durante la pandemia de la Covid-19, resultado que coincide con el realizado por la Dra. Ana Cabeza Martínez que plantea que el 75% de las personas apretamos los dientes de forma inconsciente durante el día y/o por la noche. Cada vez que estamos preocupados, sin darnos cuenta, descargamos tensión en nuestras muelas que están en contacto unas con otras cuando tenemos la boca cerrada. Esto puede ocurrir mientras trabajamos o estamos ocupados en cualquier otra actividad que implique concentración y atención. Este hábito inconsciente se agrava si, además, nos sacan de nuestra zona de confort y tenemos que adaptarnos de la noche a la mañana a nuevas situaciones como las que vivimos tras el confinamiento: montamos nuestra oficina en casa con posturas que alteran nuestra ergonomía y nuestra salud física y psicológica.

Cada vez que nos preocupamos por algo podemos estar al mismo tiempo "presionando" al juntar nuestros dientes como si descargásemos en ellos nuestra tensión y estrés. Esto a largo plazo provoca de forma fisiológica que nuestras muelas se desgasten, se astillen nuestros dientes que aparecen como si tuviesen el esmalte agrietado hasta que al final se acaban rompiendo. Además, hay personas que manifiestan otros síntomas que abarcan desde la articulación temporomandibular (ATM) que une la mandíbula con el cráneo, dolores en los músculos faciales especialmente en el músculo masetero, ruidos cercanos al oído(chasquidos) incluso es muy frecuente tener sobrecargadas las cervicales a nivel de la C6 y C7. Todo ello provocado por la tensión/presión que hacemos con nuestros dientes al juntarlos (fuera de los hábitos normales de la masticación y de la deglución) y las malas posturas que adoptamos cuando trabajamos frente al ordenador, en las "home-office" improvisadas.¹⁷⁻¹⁹

CONCLUSIONES.

Se evaluaron las urgencias estomatológicas frecuentes asociadas al estrés durante la covid 19 en pacientes adultos. Julio- Septiembre 2020.

BIBLIOGRAFÍA.

1-Sigua-Rodríguez Eder Alberto, Bernal-Pérez Jorge Luis, Lanata-Flores Antonio Gabriel, Sánchez-Romero Celeste, Rodríguez-Chessa Jaime, Haidar Ziyad S et al. COVID-19 y la Odontología: una Revisión de las Recomendaciones y Perspectivas para Latinoamérica. Int. J. Odontostomat. [Internet]. 2020 Sep [citado 2020 Oct 16]; 14(3): 299-309. Disponible en:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2020000300299&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000300299>.

2-American Dental Association. Coronavirus Frequently Asked Questions. ADA Center for Professional Success. Sitio Web. American Dental Association, 2020. Disponible en: <https://success.ada.org/en/practice-management/patients/coronavirusfrequently-asked-que>. [Links]

3-Ather, A.; Patel, B.; Ruparel, N.vB.; Diogenes, A. & Hargreaves, K. M. Coronavirus Disease 19 (COVID-19): Implications for Clinical Dental Care. J. Endod., 2020. DOI: <https://www.doi.org/10.1016/j.joen.2020.03.008> [Links]

4-Velaban TP, Meyer CG. The COVID-19 epidemic. Trop Med Int Health. [Internet]. 2020 [acceso 16/03/2020];25(3):278-80. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32052514>

5. Wu YC, Chen CS, Chan YJ. The outbreak of COVID-19: An overview. J Chin Med Assoc [Internet]. 2020 [acceso 16/03/2020];83(3):217-20. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32134861>.

6- Sabino-Silva R, Jardim ACG, Siqueira WL. Coronavirus COVID-19 impacts to dentistry and potential Salivary diagnosis. Clin Oral Inv. 2020. doi: 10.1007/s00784-020-03248-x

7- Clínica Dental Sorias. Cómo el estrés del Covid-19 está causando un aumento del bruxismo y rotura de dientes. [Internet]. 2020 [acceso 16/03/2020]; Disponible en: <https://clinicadentalsorias.com/como-el-estres-del-covid-19-esta-causando-un-aumento-del-bruxismo-y-rotura-de-dientes/amp/>

8-U Nations. Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19). 2020:3-5. [Links]

9-Chan JF, Yuan S, Kok KH, To KK, Chu H, Yang J, et al. A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. Lancet. 2020;395(10223):514-523. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30154-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30154-9). [Links]

10-Rothe C, Schunk M, Sothmann P, Bretzel G, Froeschl G, Wallrauch C, et al. Transmission of 2019-nCoV infection from an asymptomatic contact in Germany. N Engl J Med. 2020;382(10):970-971. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2001468>. [Links]

11-CDC. Coronavirus (COVID-19). 2020. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Findex.html. [Links]

12- WHO. Infection Prevention and Control (IPC) for Novel Coronavirus. 2020. (n.d.). [Links]

13-Colegio de Cirujano Dentistas. Colegio solicita cierre sanitario de clínicas odontológicas. 2020. [consultado Abril 1, 2020]. Disponible en: <http://www.colegiodentistas.cl/inicio/2020/03/25/colegio-solicita-cierre-sanitario-de-clinicas-odontologicas/> . [Links]

14- Burger BD. ADA recommending dentists postpone elective procedures. 2020:19-21. <https://www.ada.org/en/publications/ada-news/2020-archive/march/ada-recommending-dentists-postpone-elective-procedures>. [Links]

15-La Odontología en los tiempos del coronavirus-COVID-19. Int. j interdiscip. dent. [Internet]. 2020 Abr [citado 2020 Oct 16] ; 13(1): 2-2. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2452-55882020000100002&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S2452-55882020000100002>.

16- Clínicas dentales CODES COEM Consejo General de Dentistas Consejo General de Dentistas de España coronavirus COVID-19. Los casos de bruxismo en España crecen por el estrés que genera la coronafobia.[consultado octubre 2020]. Disponible en: <https://www.eldentistamoderno.com/2020/09/los-casos-de-bruxismo-en-espana-crecen-por-el-estres-que-genera-la-coronafobia/>

17- TOPDOCTORS. Cabeza Martínez, A. ¿Qué daños colaterales está provocando el Covid-19? [Internet] 01/10/2020. [consultado octubre 2020]. Disponible en: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/los-danos-colaterales-del-covid-19-los-dientes-desgastados-astillados-e-incluso-rotos-se-convierte-en-el-principal-motivo-de-consulta-al-dentista?amp=1>

18- McAlonan GM, Lee AM, Cheung V, Cheung C, Tsang KW, Sham PC, et al. Immediate and sustained psychological impact of an emerging infectious disease outbreak on health care workers. *Can J Psychiatry*. 2007;52(4):241-7. DOI: 10.1136/gpsych-2020-100213

19-Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior* 1983;24:386-96.