

Algunos comentarios para ayudarte a afrontar y disfrutar de la Urgencia.

N. Sashi Resumen: Un exresidente de medicina ofrece sus reflexiones para afrontar y disfrutar más y mejor de un rotatorio habitualmente denostado por los residentes: la urgencia.

Some comments to help you face and enjoy the Emergency Summary: An ex-resident of medicine offers his thoughts to face and enjoy more and better a rotatory usually reviled by residents: the emergency.



La urgencia es un lugar interesante para trabajar. Sé que esto va a sonar raro a muchos residentes, pero me reafirmo en ello. La urgencia es un lugar interesante para trabajar. Es una especie de caos controlado, y para los que nos atrae el caos, el tratar de controlarlo, representa el medio ideal para desarrollar nuestras habilidades, muchas de ellas relacionadas con la capacidad para afrontar lo imprevisto, pero sobre todo lo imprevisto en humanos, muchos de ellos al límite de su resistencia biológica, otros al límite de la psicológica, sí, sí y muchos también simplemente preocupados y que para nosotros no deberían estar allí. Sé que a muchos de los residentes estos últimos pacientes son los que les hacen definir incluso la naturaleza de la urgencia, pero creo que esto es solo una forma de justificar las dificultades que estos residentes tienen para ver el otro lado de la urgencia, yo diría que su auténtico núcleo duro. Ese es el que seguro que cada día de guardia en la puerta te vas a encontrar: sentado en las consultas, caminando por sus pasillos y oyendo a la gente gritar, viendo a otros llorar, a otros con la cabeza baja estremeciéndose de dolor entonces si diriges tu mirada hacia éstos, es muy posible que puedas evitar la crispación que te producen los que han acudido por comodidad personal, por no ir a su médico al día siguiente y coger cita y esperar su turno. Quizás puedas entonces mirar con cierta condescendencia a los que protestan, alzan sus voces contra el administrativo de turno o contra tí mismo, porque tú en tu experiencia empiezas a intuir que en ese nicho ecológico de la práctica médica que es la urgencia, los problemas se presentan de esa forma y estos últimos forman parte de su espectro.

Cuando ya llevas tiempo en urgencias, obtienes una perspectiva única de la condición humana. En mis años de residencia y práctica, he visto mucho. Personas que viven sus peores días. Otros que reciben noticias que les cambiarán todo. Algunas vidas que terminan.

Otros que regresan de situaciones límite. La propuesta que quiero hacer aquí es la necesidad de trabajar en urgencias con una mentalidad distinta con la que habitualmente el residente acude (el peaje que hay que pagar antes de empezar a hacer guardias de su especialidad): una gran oportunidad de aprender del ser humano en situaciones límite, una gran oportunidad de ver y abordar la enfermedad cuando se presenta en su cara más aguda, imprevista y amenazante, traicionera si quieres, una ocasión única de contactar con la globalidad que te hace ser médico y no especialista, aunque si te gusta y continúas te convierte en un especialista de la urgencia desde luego. Esto enriquecerá tu perspectiva y te hará más feliz en tu trabajo mientras estés allí, pero también te hará más útil a los demás.

Tengo que decir que realmente, mis puntos de vista se han ampliado y he aprendido algunas lecciones en el camino que recorrí en la urgencia. He aquí algunas de esas cosas que he aprendido (además de la que ya os he comentado claro).

1. La vida es corta. Lo Importante.

Estoy seguro de que todos hemos contemplado esto antes, pero cuando trabajas en la urgencia, siempre recuerdas esto, de hecho al principio es lo que se te va quedando por encima de otras cosas, lo que más te impresiona, quizás por miedo a ¿que hubiera pasado (a mí) si se me hubiera pasado? Todo puede ir bien cuando, de repente, llega el coche de manera abrupta irrumpe en la puerta y oyes jaleo, mucho jaleo (empiezas a sudar por las manos y el cuello) que pasa y se acaba el juego. O te levantan de repente en mitad de la noche desde la planta, y ese aneurisma se ha roto, o ese IAM de repente se deja caer. Lo he visto muy frecuentemente? ¿y quien no verdad?

Nunca sabemos cuándo llegará nuestro último día, y la mayoría de nosotros no está diseñado para pensar en eso. Pero la urgencia ha hecho que me lo planee con una frecuencia seguramente más alta y, en algunas temporadas, me lo recuerdo constantemente, lo que tienen su repercusión en la forma en que pienso sobre mis decisiones en la vida. Tengo que decir que esto ha hecho que me anime a hacer ese viaje que siempre quise hacer. ¡O que comience a escribir ese blog! Después está el pensar en los otros a los que amas y entonces me doy cuenta de que nunca sé cuándo me los podrían quitar. Esto, que queréis que os diga, pone en perspectiva mis pequeños desacuerdos y manda al desván las preocupaciones nimias (ya bajo esta nueva luz nimias); lo que me hace, tengo que decirlo, poder disfrutar más intensamente de cada momento.

2. No pospongas las cosas.

Las cosas pueden estar yendo bien para nosotros, cuando, de repente, aparece un accidente o enfermedad y lo cambia todo. No pretendo ser especialmente cenizo, de hecho pretendo lo contrario, pero es que se trata simplemente de ser un poco más realista sobre lo que esta vida nos puede aportar y se trata por tanto de estar más y mejor preparado para lo bueno y para lo malo.

Nos han estado presionando desde siempre para abrocharnos el cinturón ahora y no bajar la guardia nunca, en la carrera, para afrontar el MIR, y después ya en el hospital o en el centro de salud: aprovecha cada oportunidad. Trabaja duro y ahorra y sacrificate por un mañana mejor. Esta es ciertamente la cultura con la que me he criado yo y seguramente muchos de vosotros. Pero la urgencia constantemente me recuerda que el futuro nunca está garantizado.

Nunca olvidaré el caso de un joven residente en nuestro hospital que fue diagnosticado con cáncer metastásico pocas semanas antes del final de su agotadora residencia quirúrgica de cinco años. Y se había sentido bien hasta una o dos semanas antes de llegar a nuestro servicio de urgencias.

Así que, insisto, trato de tomarme un tiempo para las cosas que quiero lograr en la vida, ¡y hacerlo ahora!...Se habla hoy día de la necesidad de ser resiliente, de evita el burnout, ¿pues bien algo tan sencillo (¡y difícil!) como esto es la mejor manera de hacerlo.

3. La amabilidad importa.

Recibir un acto de amabilidad es asombroso. Cuando trabajas tarde, por la noche, lidias con personas difíciles cuando prefieres estar en casa o en la cama, alguien que con una sonrisa abierta te dé un genuino "gracias" realmente puede marcar la diferencia en tu

turno. Piensa en lo bien que uno se siente cuando es apreciado por lo que hace. Y por favor, aprovecha esto al máximo, pues representa realmente la mayor satisfacción que un ser humano en el ejercicio de su trabajo puede recibir, es la mayor compensación sin dudarlo. Trata de pensar en ello e incluso de autoconvencerte al principio, ¿poco tiempo necesitarás para disfrutar de estos sublimes momentos que son la gasolina que te permite el impulso.

Y no hay costo por ser amable. Después de haber atendido a miles de personas, sin duda que los que te dan una sonrisa y aprecian tu trabajo son los que hacen que tu día sea más agradable y fácil. Y creo que esos pacientes probablemente obtienen una mejor atención al final porque su interacción con el personal médico es mucho mejor.

La amabilidad es recíproca. Ser amable con los demás también mejorará tu interacción con ellos. Conociendo el pequeño impulso que me da en mi día, trato de extender esa misma amabilidad a los demás. Nunca se sabe cómo un simple acto de amabilidad con las personas que te rodean puede darles a ellos un pequeño empujón también para afrontar la cuesta arriba en la que se les ha puesto sus vidas.

Prioriza esto frente a cualquier otro tipo de recompensa: esa que viene (¡por fin!) del jefe de servicio, o esa que buscas con el reconocimiento de tus compañeros y adjuntos que también te satisface cuando llega (si es que llega), pero se trata de un premio mucho más secundario.

4. La gente solo quiere ser escuchada y entendida.

En la sala de urgencias, experimento y trato con personas con todo tipo de estados físicos y emocionales. La gente me grita constantemente porque no le hago una prueba que ellos creen necesaria, incluso por lo contrario, o porque su tiempo de espera fue "demasiado largo". A veces es frustrante, y solía enfadarme y arruinar mis turnos. Solía ??pensar algo así como: "¿Cómo puede ser alguien tan imbécil? ¿Es que no pueden ver como estamos de ocupados hoy en la puerta?"

Ahora, tengo que confesar que no lo tengo totalmente superado (tal vez no lo supere nunca) pero trabajo conscientemente para avanzar en ello. Creo que he aprendido a ser mejor médico (y persona) teniendo en cuenta la perspectiva de esas personas. ¿Alguna vez has experimentado lo que es ser paciente? Estar en una posición extremadamente vulnerable. Hay que recordar que lo que la gente realmente dice es. "Tengo miedo de tener algo malo" o "No me siento bien y necesito ayuda". Cuando recuerdo lo vulnerable que es un paciente, eso me ayuda a poner las cosas en perspectiva. De repente, ¡resulta que ese tipo de pacientes me molestan mucho menos!

Ponerme en el lugar de otro me ayuda a entender de dónde vienen esos sentimientos. Disipa la ira, me impide tomar las cosas de forma personal y me ayuda a tratar de ser más empático. Recuérdate a ti mismo esto de vez en cuando.

5. Siempre podría ser peor.

No importa lo negro y malo que crees que lo tienes, hay alguien por ahí que lo tiene aún peor que tú. Para algunas personas, la vida no es justa, y las personas se ven afectadas por enfermedades y lesiones sin una buena razón.

Muchas de las cosas que encuentro estresantes día a día son triviales en comparación con los desafíos de alguien que lucha por su vida. Tú y yo somos mucho más afortunados de lo que sabemos. No des esto por sentado?trabájatelo.

Es importante tener esa perspectiva. Lo que a menudo pensamos que nos importa ahora, al final, (o si quieres muy poco tiempo después) no será importante en absoluto.