This page was exported from - DocTutor
Export date: Wed Nov 11 17:09:54 2026 / +0000 GMT

Estudiantes y depresión: Dos experiencias, dos enseñanzas.



Dos Narrativas Clínicas sobre sendas experiencias de estudiantes de medicina. Un estudiante de medicina con ansiedad y depresión

Anónimo

Algo extraño sucede el primer día que vas a la facultad de medicina. Ayer, fue posible que bromease con viejos amigos sobre aumentar mi dosis de Seroxat, pero a partir de hoy, se espera que sea un profesional. Y profesional de repente parece que es una palabra que te impide ser sincero con tus nuevos amigos, una palabra que insinúa que debes admitir que cualquier lucha real podría ser un error que amenace tu carrera.

Quiero deciros que no lo es, pero la verdad es que estoy escribiendo esto con un seudónimo porque tal vez podría serlo. Soy un estudiante de medicina de segundo año que padece y lucha contra la ansiedad y la depresión , aunque ahora estoy bien controlado con medicamentos.

Recientemente decidí que mantener mi trastorno de ansiedad en secreto ya no valía la pena, y me he sorprendido por la cantidad de estudiantes de medicina que desde entonces me han confiado sus propias luchas internas: depresión, alcoholismo, ansiedad, un intento de suicidio, trastornos alimentarios. Todos temen ser "descubiertos" y algunos tienen miedo de buscar ayuda profesional porque esto pueda amenazar sus estudios y su carrera.

En mi caso trate de evitar el tratamiento al comienzo del curso por las mismas razones. Admitir una "enfermedad mental" parecía admitir un fracaso; después de todo, ¿quién querría ver a un médico que padeciese ansiedad? ¿Quién querría hablar con un psiquiatra que se encuentre deprimido?

Cada día que pasa, me doy cuenta de que la respuesta a esas preguntas es: "Yo lo haría". Y creo que más personas estarían de acuerdo conmigo si supieran cuántos magníficos médicos han luchado contra estos problemas. Los médicos no son superhombres y no es útil a los pacientes, a la comunidad ni a nosotros mismos pretender lo contrario.

Quizás el problema final sea un problema de terminología. Después de todo, "enfermedad" implica "inestabilidad", un rasgo que ningún paciente debería desear en alguien que nos ofrece atención médica. Pero la verdad es que estás enfermo cuando estás en un hospital. Estás enfermo cuando sientes que tu vida está tan fuera de control que caes en el abuso de sustancias. Y estaba enferma cuando sentía que cada día era tan abrumador que lo más que podía hacer era quedarme en la cama solo para tratar de mantener a raya mi pánico.

Pero así como no seguimos llamando "enfermos" a las personas cuando una pastilla controla con éxito su tensión arterial, o cuando vemos a un fisioterapeuta aliviar su dolor de espalda, es incorrecto pensar en nosotros mismos como "enfermos mentales" cuando somos capaces de vivir nuestras propias vidas aunque sea con la ayuda de medicamentos u otro tipo de terapia.

Sabemos y reconocemos que hemos estado enfermos, que no es algo sobre lo que podamos declarar una victoria definitiva; tenemos que esforzarnos cada día en ello. Pero eso mismo no nos deteriora mentalmente. Aunque el tratamiento puede comenzar con reconocimiento de una 'enfermedad mental', eso no significa que los profesionales de la salud deban temer esta enfermedad más que otra: el tratamiento termina en otro lugar completamente diferente.

Somos interesantes mentalmente.

Somos personas mentalmente interesantes en la facultad de medicina, en los hospitales, en los centros de salud y en cualquier otro lugar en el que nos desenvolvamos en nuestras vidas.

Y es preciso que se corra la voz: creo que somos personas interesantes y que tenemos mucho que ofrecer.

Un estudiante de medicina ante el abismo: lo que aprendió (*) Evan Schauer. estudiante de medicina.

Después de una rotación práctica por cirugía, me vi en un momento muy delicado. Habían pasado dos meses agotadores al tener que acudir a las prácticas y tener que mantener muchas horas de estudio?y todo este esfuerzo se esfumó en un instante por una mala calificación en un examen. Esa única nota de alguna manera me importaba más que todos los comentarios positivos que había recibido de mis tutores, compañeros, residentes e incluso pacientes con los que estuve. Sentí que había puesto toda la carne en el asador en esa rotación, estudiando y trabajando constantemente todos los días, volviendo a casa exhausto, pero con la determinación de seguir al día siguiente.

Cuando me dieron los resultados del examen, no creí que mereciera una mejor calificación solo porque había trabajado duro. Pero fue así de fuerte; lo había intentado y estaba esperanzado. Desde luego que pasé la rotación, todos la pasan, esto no alivió en absoluto mis sentimientos de fracaso.

En las siguientes semanas, no creo que cumpliese con los criterios de depresión clínica: debes de tener cinco de nueve síntomas durante un período de dos semanas. Sin embargo, cuando me dije a mí mismo que no estaba deprimido, tuve una sensación, la convicción más bien, de que algo andaba mal, algo que afectaba a toda mi persona y que de alguna manera me vació la felicidad y autoestima que podía tener.

A veces, sentía una vaga sensación de malestar y culpa que me aparecía cuando trataba de tomarme un descanso en el estudio. Se me repetía una y otra vez la idea de que no era lo suficientemente bueno para llegar a ser médico.

Al principio no me di cuenta de esto, pero la forma en que me sentía no era un acontecimiento aislado: era la culminación de dos

años y medio de presión constante sobre mí mismo para tener éxito y, generalmente, aprender a costa de no comer adecuadamente, de muchas noches de insomnio y de retrasar o suprimir muchos momentos de diversión.

La gente y muchos estudiantes de otras carreras nos ven a los estudiantes de medicina como las personas más listas y trabajadoras de la universidad. Cuando finalmente llegas a la facultad de medicina, te das cuenta de que esta percepción ilusoria ya no puede aplicarse más. Por primera vez en muchas de nuestras vidas, el fracaso pasa a ser una verdadera posibilidad, y la misma ambición e impulso por el éxito que nos llevó a la facultad de medicina pasa a convertirse en una voz interior que no deja nunca de atormentarnos.

Esto puede sorprender a muchos de mis amigos y familiares que no están en medicina, pero empecé a buscar y descubrí, a la vez que comprendí, la razón por la que los médicos tienen la tasa de suicidio más alta de cualquier otra profesión, casi el doble. Creo que muchos médicos se suicidan por la presión implacable que ejercemos sobre nosotros mismos y lo que llamamos "agotamiento" o ?burnout?, que creo debería describirse más apropiadamente como depresión.

Nunca tuve una especie de ?iluminación? que me rescatara de mi mal humor y me devolviera al camino recto. Mi siguiente rotación por psiquiatría me permitió tener una calidad de vida mucho mejor, pude dormir más y mejor, hace ejercicio y disfrutar de mi tiempo libre. Estos cambios de estilo de vida por sí solos probablemente me ayudaron a recuperar mi estado mental más que cualquier otro tipo de medida.

Ya en retrospectiva, me parece raro que los médicos residentes y estudiantes nos pasemos la mayor parte del día pensando en cómo hacer que los pacientes se sientan mejor sin hacer lo mismo por nosotros. Afortunadamente, estudiar psiquiatría hizo que recuperase los conceptos de higiene sobre la salud mental, y la importancia de esto comenzó a afianzarse en mi inconscientemente.

Empecé a leer libros que me ayudaron a mitigar pensamientos negativos y a refutarlos de una forma convincente uno por uno, también a aprender a realizar ejercicios útiles que aún hoy continúo usando.

Para aquellos que no leen o que no creen en la ayuda de este tipo de fuentes, les puedo ofrecer mi conclusión de alto rendimiento: no pueden basar su felicidad en su éxito académico, en el trabajo, en las relaciones románticas o en cualquier otro factor externo. Una de las lecciones más difíciles que he tenido que aprender es que estar bien no es ser el mejor.

La vida es mucho más que una progresión de pruebas y exámenes, mucho más que ir cumpliendo metas y tachándolas en tu lista. En mi caso, tuve que volver atrás y reevaluar cómo había definido yo el éxito. Para ello, tuve que incorporar nuevas experiencias en lugar de castigarme por no cumplir siempre con unos estándares personales que ahora me parecen imposibles y fatuos.

Creo que pude echar un vistazo breve al abismo, la depresión que nos amenaza a todos. Escribo como si este fuera un viaje único con un final, pero me he dado cuenta de que esta lucha diaria para realinear pensamientos y desterrar los negativos es algo que está siempre presente y que hace mucha gente. Hay días mejores que otros. Si lo que he dicho os resuena, que sepaís que no estaís solos. Somos magníficos y brillantes, y cuanto antes puedas decirte esas palabras y creertelas, más feliz serás.

(*) Este artículo apareció originalmente en las notas de progreso del Baylor College of Medicine.