

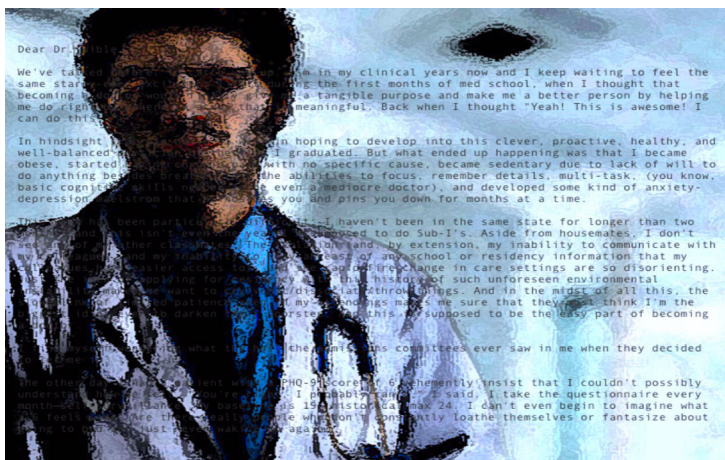
Carta de un estudiante de medicina a otro que empieza sus rotatorios prácticos.

Zainab Mabizari es un estudiante de medicina y puede ser contactado en Twitter @thezmab

Resumen: Un estudiante ya acabado escribe una carta a otro estudiante hipotético que inicia su periodo de pasantías describiéndole las experiencias que tendrá, las oportunidades que aparecerán, la dureza y los sinsabores, las recompensas y los momentos únicos que vivirá en esta fase de su educación como médico. La carta representa un magnifico testimonio que debe de ayudar y motivar a los estudiantes en su desarrollo personal y profesional.

Letter from one medical student to another who starts his/her clerkships

Summary: An already finished student writes a letter to another hypothetical student who begins his internship period describing the experiences he will have, the opportunities that will appear, the hardness and the hardships, the rewards and the unique moments that he/she will live in this stage of his/her physician training. The letter represents a magnificent testimony that should help and motivate students in their personal and professional development.



Recuerdo esa etapa: disfrutar de la gloria de haber completado los años preclínicos, la emoción de finalmente cambiar (o por lo menos alternar) los pesados libros de texto ??por personas vivas que respiran, en la convicción de que la enseñanza de la medicina ahora está en manos de quienes quieren curar. Es posible que duermas menos, pero seguro que vas a vivir más, porque ese era mi propósito.

Recuerda ese momento porque esos serán los años más difíciles que tendrás hasta ahora. Tu humanidad, empatía y propósitos se pondrán en juego. Experimentarás el agotamiento como nunca antes. Serás vapuleado, una y otra vez. Pero aún así, debes encontrar tu propia resistencia para estar de pie. Nunca debes olvidar por qué estás ahí.

Dependiendo de dónde empieces, podrías tener una transición más fácil. Es posible que encuentres personas dispuestas a guiarte, enseñarte y llevarte de un lado a otro. Es posible que te empujen en el quirófano el primer día y la auxiliar de limpieza o la enfermera instrumentista te miren con ojos de desprecio mientras protegen su campo estéril. Es posible que se te regañen por no saber moverte en urgencias, y te harán preguntas que no sabrás responder, una y otra vez, hasta que sientas que no has aprendido nada en los últimos años. Es una cuestión de suerte, con quién te asignen, con cual rotación comiences y cual sea tu primer equipo médico al que te integres. Algunos han olvidado que alguna vez estuvieron donde tú estás ahora. No dejes que te atrapen. Tu destino era estar aquí. Mírate en el espejo todas las mañanas mira esas bolsas oscuras de coraje y entierra ese síndrome impostor que surge desde dentro. Cada tropiezo es una lección aprendida. Cada fracaso te hará un médico más fuerte. La práctica, la exposición y la experiencia aporta competencia. Engánchate ahí.

Si aún no lo has notado, comenzarás a ver las imperfecciones de la medicina. Esto será emocionalmente agotador. Verás lo sobrecargados y agobiados que están, la increíble carga de pacientes que llevan, cuánto se esfuerzan (nos esforzamos ya), las

innumerables horas echadas y cómo luchamos contra un sistema imposible. Serás testigo de injusticias sociales, disparidades sexuales, raciales, y eso te frustrará. Harás todo lo posible por ayudar a un paciente, luego aprenderás la difícil lección de que no puedes ayudar a una persona que no desea ayudarse a sí misma. No te lleves sus cargas como estas si fueran tuyas. Verás que la gente reacciona de manera diferente al estrés, la dinámica de poder en juego y serás testigo de la jerarquía médica con toda su terrible fuerza. Debes ser auto-reflexivo, constantemente. Nunca debes tomarte las cosas personalmente. Este es el año en el que el médico en ciernes comienza a perder su empatía, recuerda que debes siempre ver el lado positivo de las cosas.

Reconocerás que las personas con las que trabajas son humanas, muéstrales compasión, como la paciencia que muestran tus pacientes. Reconoce que también eres humano, muéstrate compasivo, paciente con todos. Tu entusiasmo nunca debe desaprovecharse. Si se te aísla, te tratan de manera diferente y te menosprecian de una manera que no fomenten tu aprendizaje, no te lo cuestionen dos veces. Sal, informa de eso a quien tengas que informar.

No importa la rotación, trata de conocer todo sobre tus pacientes: fecha de ingreso, signos vitales al momento del ingreso, medicamentos, pruebas de imagen y hallazgos de laboratorio realizados. Escribe los valores de las analíticas que vayan llegando. Lee todas las notas de evolución. Nunca confíes completamente en los registros, pregúntale al paciente. Como estudiante, serás examinado, se espera que conozcas cada detalle la historia del paciente. Pero tú también debes conocer bien a tus pacientes y pasar parte del tiempo con ellos. Tú, como simple estudiante de medicina, te deberías convertir en el mejor defensor de los pacientes. Habla con las enfermeras.

Comunícate con los residentes y hazles saber que estás siguiendo a un paciente, revisando las evaluaciones y los planes de tratamiento antes de presentárselos a los adjuntos. Investiga el proceso patológico de tu paciente, conócelo bien. ¡Ese es tu paciente!! Te pertenece. Asume la responsabilidad de cuidarlos como si fueras tú el único que lo hace. Aprenderán a llevar el peso.

La medicina es un deporte de equipo. Tus compañeros de clase son tus colegas, todo ese esfuerzo de colaboración que habéis desarrollado en los primeros años de carrera nunca debe desaparecer. Trabajad juntos. Deberíais enseñaros unos a otros, estar en la misma onda que tu compañero. Permíteles responder primero, no les robes pacientes, trabaja en equipo para que todos llevéis una carga similar y nadie se quede desorientado cuando un compañero se vaya. Tus colegas no compiten. Deberían ser tus aliados más fuertes, y apoyaros mutuamente. Navega con humildad, con camaradería. Sus días malos serán los tuyos, sus preguntas perdidas te encontrarán. Tú únicamente compites siempre contigo mismo.

Pide feedback constantemente. Tomate la crítica constructivamente. Disfruta de cada rotación en la que estés, independientemente de si era la que querías o no; esta será la mayor oportunidad de experimentar una amplia variedad de especialidades médicas que luego jamás tendrás. Aprécialo. ¿En qué otra ocasión ayudarás a traer un bebé a este mundo, a suturar una cicatriz quirúrgica en urgencias, a ser testigo de algunos milagros a medianoche? Permítete maravillarte con este privilegio.

Por último, pero no menos importante, no importa lo nervioso que estés durante el día, lo ocupado que te encuentres, lo agotado que te sientas, siéntate y **habla con los pacientes. Escúchalos.** Agarra su mano, enjuga sus lágrimas, crea espacios. Eres el único que puede permitirse este lujo. Reconoce que estás adquiriendo muchos conocimientos médicos, pero eso no significa nada si no ves a la persona que tienes ante ti, en su faceta humana, si no reconoces su sufrimiento, si no admiras el arte en la medicina. Permite que tus pacientes te enseñen y aprenderás cosas que ni siquiera comprenderás.

Mirando hacia atrás, veo que llevo un año de historias y lecciones, de alegrías y angustias. Han encontrado refugio en las sombras de mis ojos, en los valles de mis sonrisas, en la sonrisa que rompe el agotamiento. Las historias que hablan sobre vidas te encontrarán, y los encuentros que finalmente puedas recordar te harán avanzar. Pasarás por el aro, como todos lo hemos hecho, pero eso te hará más fuerte. Ya sabes que la recompensa es mucho mayor, así que disfruta esos años. Te dejarán como conquistador y te convertirán en un mejor médico.

Me emociona porque sé lo que esos años valen. Te veo en las plantas, muéstrame esa sonrisa brillante y entusiasta, esos ojos brillando con una pasión inquebrantable. Déjame verte llevar esa bata blanca tan bien puesta.

Un fuerte abrazo,
Tu compañero
Zainab Mabizari
Twitter @thezmab