

Respira hondo y frena el tiempo

Take a deep breath and slow down time

Pablo López Mato

Médico Interno Residente. Servicio de Medicina Interna. Complejo Hospitalario Universitario Ourenseano.

“Pon tu mano sobre una estufa caliente durante un minuto y te parecerá una hora. Siéntate junto a una chica bonita durante una hora y te parecerá un minuto. Eso es la relatividad”. Albert Einstein utilizó esta frase para resumir de forma sencilla su famosa teoría, pero uno no puede dejar de pensar que la verdad tras ella afecta a todas las facetas de la vida, aunque de un modo especial a la etapa de la residencia. Independientemente de los buenos o malos momentos, los años de formación pasan volando, y tanto es así que ahora me encuentro siendo el residente mayor de mi servicio cuando para mí hace muy poco era el recién llegado, perdido sin rumbo buscando la secretaría de Interna y pensando qué preguntarle a mis compañeros para saber cómo sobrellevar la residencia. En estas líneas no pretendo dar una respuesta a esa pregunta porque sinceramente, todavía no la sé y dudo mucho que la vaya a descubrir algún día (lo único que tengo claro es que, pase lo que pase, la residencia es una entidad que se cura con los años). Lo que intentaré mostrar es cómo podemos cambiar las cosas, sin importar el sitio en el que estemos o los recursos disponibles.

No hay duda de que la medicina se aprende en la universidad, los libros y revistas científicas, la docencia hospitalaria y la práctica asistencial diaria. Sin embargo, existe una vía de conocimiento menos reconocida a modo de “historias médicas”, productos socioculturales destinados a la población general pero que también pueden ser disfrutados por nosotros, con enseñanzas similares a las que se podrían adquirir a través de las fábulas de Esopo o de los cuentos infantiles de Perrault. Las hay de toda clase, desde novelas hasta teatro pasando por películas y series de televisión. Nos han dado personajes inolvidables como los adjuntos codiciosos de *La Casa de Dios*, los héroes altruistas de *Urgencias*, genios malhumorados en *House* y *Becker*. . . Pero entre todas ellas hay una que, en mi humilde opinión, refleja mejor que ninguna la realidad de la profesión, especialmente para estudiantes y residentes: *Scrubs*. Centrada en un grupo de médicos internos norteamericanos, narra los años de formación de estos jóvenes con las alegrías, tristezas y crudezas del oficio pero sin olvidar la importancia del humor, algo esencial en una actividad como la nuestra. Hay varios momentos inolvidables pero me gustaría destacar una cita y una escena. La primera surge en una charla entre una enfermera veterana y una interna prepotente, a la que le dice la simple y pura verdad: “Este hospital es ahora tu hogar y tus compañeros, tu familia. Si les dejas, te quedarán todos (. . .) pero si no, te comerán viva”. La segunda se produce durante la conversación entre dos residentes en la

UCI, cuando uno de ellos pregunta a su compañera cómo puede ser tan calmada y decidida ante el paciente crítico, a lo que ella responde: “simplemente me relajo, respiro hondo. . . y el tiempo se ralentiza”. Es fácil sentirse identificado con cualquiera de estos conceptos aunque es difícil aplicarlos, pero se pueden resumir perfectamente en que el grupo tiene ventaja sobre el individuo y que las mejores decisiones surgen de tomar un momento de tranquilidad para pensar. Como la palabra “selah” en los Salmos, “pausa y reflexión”. ¿Y qué mejor momento para ambas cosas que una reunión autonómica de médicos?

No recuerdo exactamente la conversación pero sé que se produjo de camino a la cena del congreso anual de la SOGAMI. Unos cuantos residentes íbamos hablando sobre las penurias y desventajas de cada uno de nosotros en su respectivo hospital, así como de lo poco que se podía hacer para cambiarlo. Entonces surgió la idea. ¿Por qué intentar hacerlo por separado? ¿Y si nos juntásemos todos los médicos en formación de Galicia para tratar cualquier tema que nos afecte? A fin de cuentas, existen grupos de trabajo de riesgo cardiovascular, enfermedad tromboembólica, enfermedades autoinmunes. . . Nosotros tenemos en común el ser residentes, algo más fuerte que cualquier apartado de la ciencia. La idea no se detuvo ahí, y en unos días (gracias a las nuevas tecnologías) se creó un foro en el que todos los residentes gallegos empezamos a hacer aportaciones. Poco a poco, el concepto fue tomando forma, desembocando finalmente en un grupo de trabajo bien definido y organizado. Con el nombre de REGAMI (Residentes Gallegos de Medicina Interna) el proyecto fue presentado hace unos meses a la junta directiva de la SOGAMI, recibiendo su aprobación y dándonos la enhorabuena por la iniciativa. Es difícil resumir en estas páginas todo lo que tenemos en mente, pero a grandes rasgos el grupo tiene dos finalidades: investigación y formación. En lo primero, queremos favorecer el desarrollo y publicación de proyectos, pero también el intercambio, la cooperación y la suma de casos que permita realizar análisis con tamaño muestral significativo, así como la comparación de los diferentes aspectos de una misma patología en las distintas provincias gallegas. En el apartado de formación, buscamos una docencia hecha por y para nosotros, colaborando con los tutores docentes para que los cursos, talleres y planes formativos se adapten a nuestras necesidades. Ya se ha comentado en un editorial reciente que la Medicina Interna debe mantener su esencia de globalidad e integración de conceptos, pero también tiene que ser consciente de los cambios que se están produciendo y de los nuevos campos

Correspondencia: pablo.lopez.mato@sergas.es

Como citar este artículo: López Mato P.

Respira hondo y frena el tiempo. *Galicia Clin* 2016; 77 (1): 39-40

Recibido: 21/02/2016; Aceptado: 01/03/2016

de trabajo que se le plantean como ecografía clínica, ventilación mecánica no invasiva, interconsulta/asistencia compartida o unidades de pluripatológicos. Son nuevas facetas que debemos aprender a manejar con reuniones periódicas a modo de talleres, mesas redondas, sesiones interhospitalarias con presentación de casos... Sea cual sea el formato, la REGAMI quiere y debe estar ahí para ayudar a desarrollarlo. Finalmente, queremos reivindicar la importancia de los estudiantes, ese grupo muchas veces olvidado del que todos hemos formado parte y al que debemos facilitar su integración en el ambiente hospitalario, con una oferta docente que complemente lo adquirido en las clases magistrales y que les resulte realmente útil.

Nunca antes se había creado algo así, pero eso no nos detuvo. Más importante aún, nadie lo pensó por nosotros ni esperamos a que alguien nos ofreciese esta posibilidad. Simplemente decidimos hacerlo y lo hicimos, porque siempre hay una manera. Una forma de conseguir que las ideas de un conjunto de personas puedan ser desarrolladas y den sus frutos, una forma de aspirar a algo más que lo meramente establecido y mejorar las cosas para los compañeros que están por venir. En una época como la actual, llena de recortes y negativas, es reconfortante pensar que hemos conseguido crear algo de la nada. Sólo hizo falta la gente, el momento y la ilusión necesarios. Por eso, este texto es una muestra de agradecimiento y va dedicado a todos los compañeros residentes que han dedicado parte de su escaso tiempo libre a llevar a cabo este proyecto.

Llegados a este punto, conviene recordar que la primera definición de la palabra *eventual* en la Real Academia Española es “sujeto a cualquier evento o contingencia”, entendiendo *evento* como “hecho imprevisto” pero también como “su-

ceso importante y programado”. Estoy convencido de que el equipo editorial de *Galicia Clínica* pensó en esta última acepción cuando puso título a estas páginas, y es una alegría que los residentes sean el colectivo que inaugura este apartado de la revista. Esperemos que se establezca como una parte indispensable y con muchas aportaciones, en las que todos podamos compartir libremente nuestras inquietudes y expectativas para el futuro.

Con esto no quiero decir que esta sección no deba ser crítica, sino todo lo contrario. Nació con esa intención y debe ser así, ya que uno no sabe lo que está mal hasta que se dice, ni se intenta cambiar hasta que descubrimos que todo el mundo está descontento con la misma situación. Eso sí, es tan importante ser crítico con lo que nos separa como alegrarse por lo que nos une. Como al entender a los médicos de *La Casa de Dios* o al identificarnos con los internos y residentes de *Scrubs*, resulta que todos tenemos en común más de lo que creemos y de vez en cuando necesitamos cerrar los ojos, respirar profundo y percibir que las cosas transcurren más lentamente. Es entonces cuando se llega al diagnóstico de la enfermedad, se plantean los problemas (en algunas ocasiones, incluso las soluciones) y surgen de la nada organizaciones de residentes que buscan la fuerza de la unión para llevar adelante proyectos de investigación y conseguir una docencia a la medida de sus necesidades. Lo más importante es disponer del tiempo necesario para poder tomar decisiones y no dejarse llevar por la inercia ni las presiones de gente ajena a lo que es la medicina propiamente dicha. Lo fundamental siempre será nuestro punto de vista y cómo percibimos la realidad. Y es que en ese sentido no importa cuántos años pasen, el bueno de Einstein siempre tendrá razón.