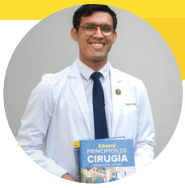
MIEDO EN LA FORMACIÓN MÉDICA ¿UNA EMOCIÓN QUE FORJA O PARALIZA?

[**Flores Reyes** Marco Faryd]

marco.flores@uan.edu.mx



[**Montes Sevilla** Lenyn Daniel]

lenyndanielmontessevilla@gmail.com

La Real Academia Española define el miedo como una angustia por un riesgo o daño real, incluso, imaginario; asimismo, como recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.1

No podemos negar que el miedo es una emoción natural que nos acompaña durante toda la vida. Se remodela conforme crecemos y adquirimos nuevas experiencias, pero siempre está presente. Ejemplos claros son el miedo a la oscuridad, hablar en público, lesionarse u otras situaciones que se perciben como de alto riesgo.

Se trata de una sensación desagradable e intensa frente a la percepción de un peligro inminente, que reprime sin consentimiento al instinto lúdico, frena la iniciativa y la creatividad para dar paso nuestro instinto más primitivo de huida, evasión o combate. Es una emoción que compartimos con la especie animal, solo que el hombre tiene la habilidad de aun presentando miedo hacer frente a la situación.2
Sorpresivamente, esta emoción al convertirse en un sentimiento, afecta de forma integral a cualquier persona, incluidos los estudiantes de la carrera de medicina, con un daño directo a su estado anímico, psicosocial, físico y fisiológico.

Por lo anterior, es oportuno realizar un análisis crítico y justificado sobre el miedo como emoción en la formación médica y plantearnos objetivamente la pregunta: ¿es una emoción que forja o paraliza?, desde la perspectiva individual y colectiva.

El becario de medicina

Dentro de los programas académicos de las universidades que ofertan la carrera de medicina, se contempla que el postulante ejecute actividades áulicas y en contra turno, prácticas profesionales en centros de salud y hospitales de segundo nivel de atención durante cuatro años con la finalidad de retroalimentar y reafirmar los conocimientos adquiridos conforme a los lineamientos, tiempo donde se les cuestiona constantemente sobre su motivación por estudiar medicina, en ocasiones con el simple afán de poner en duda su decisión. Si sumamos miedo, podemos identificar que se paraliza el razonamiento crítico y la firme convicción, que con errores propios de ser estudiantes como ignorar una patología, olvidar cifras o incluso por agotamiento no leer un tema completo para la clase del día siguiente, quebrantan la integridad del becario.

Durante el año del internado médico, los estudiantes realizan guardias de 36 horas o más, de acuerdo al calendario ABCD,

con rotaciones en los servicios de ginecología y obstetricia, pediatría, medicina interna, urgencias, cirugía y medicina familiar/preventiva. Y, finalmente, durante el año de retribución social, en una clínica de primer contacto, se convertirán en tomadores de decisión, gestores en salud comunitaria y se verán frente a frente con la responsabilidad de ser médico.3
Indudablemente, el becario de pregrado, es parte importante e indispensable para los servicios de salud a nivel mundial. Dedican largas horas de su vida en la adquisición de conocimientos y desarrollo de habilidades. Acciones que acortan horas efectivas de sueño, causan una restricción alimentaria, culminan en orfandad emocional y mala autogestión de las emociones, que, al verse expuestos a detonantes constantes de estrés, ansiedad y depresión, el miedo puede dominarlos y frustrar sus sueños.

Tipos de miedo

Se estima que hay once tipos de miedo y precisamente el becario los experimenta todas a lo largo de su formación. Por ejemplo, el miedo irreal o irracional, que tiene su origen en un pensamiento imaginario, distorsionado y catastrófico, muy frecuente al momento de hablar en público o compartir su opinión. Otro miedo habitual, es el de tipo social, que se expresa al sentir que seremos ridiculizados o juzgados por los demás. El miedo normal, altamente usual, por su carácter adaptativo que afortunadamente tiene corta duración y no interfiere con la normalidad en la vida cotidiana, pone en constante estado de alerta al estudiante.1
Lo verdaderamente preocupante es el miedo al fracaso, se construye a partir de las autoexpectativas o las ajenas, acción que encamina a las personas en la búsqueda de la perfección, que concluye en sufrimiento y frustración.
Incluso el miedo físico que se convierte en temor a sufrir sensaciones dolorosas ocasionadas por un estímulo externo cuando se vive violencia física en los centros de salud, que es una actividad desafortunadamente frecuente y la cual condenamos. Finalmente, el miedo a ser descubierto, secundario a una actividad que se considera mala o ilegal y, por tanto, mantiene a la persona en estrés y sufrimiento.

Fisiología del miedo

El Dr. Panksepp señala que ”el miedo es un estado aversivo de la mente y que la principal fuerza motriz para este componente subjetivo del miedo parece ser un sistema de miedo subcortical”, ya que se suele decir que el miedo es una función innata de las áreas subcorticales del cerebro. Fisiológicamente, al presentar miedo ocurren cambios corporales como taquicardia, taquipnea, contracciones musculares, temblores involuntarios, diaforesis, tics, expresiones faciales, palidez tegumentaria y piloerección. 4

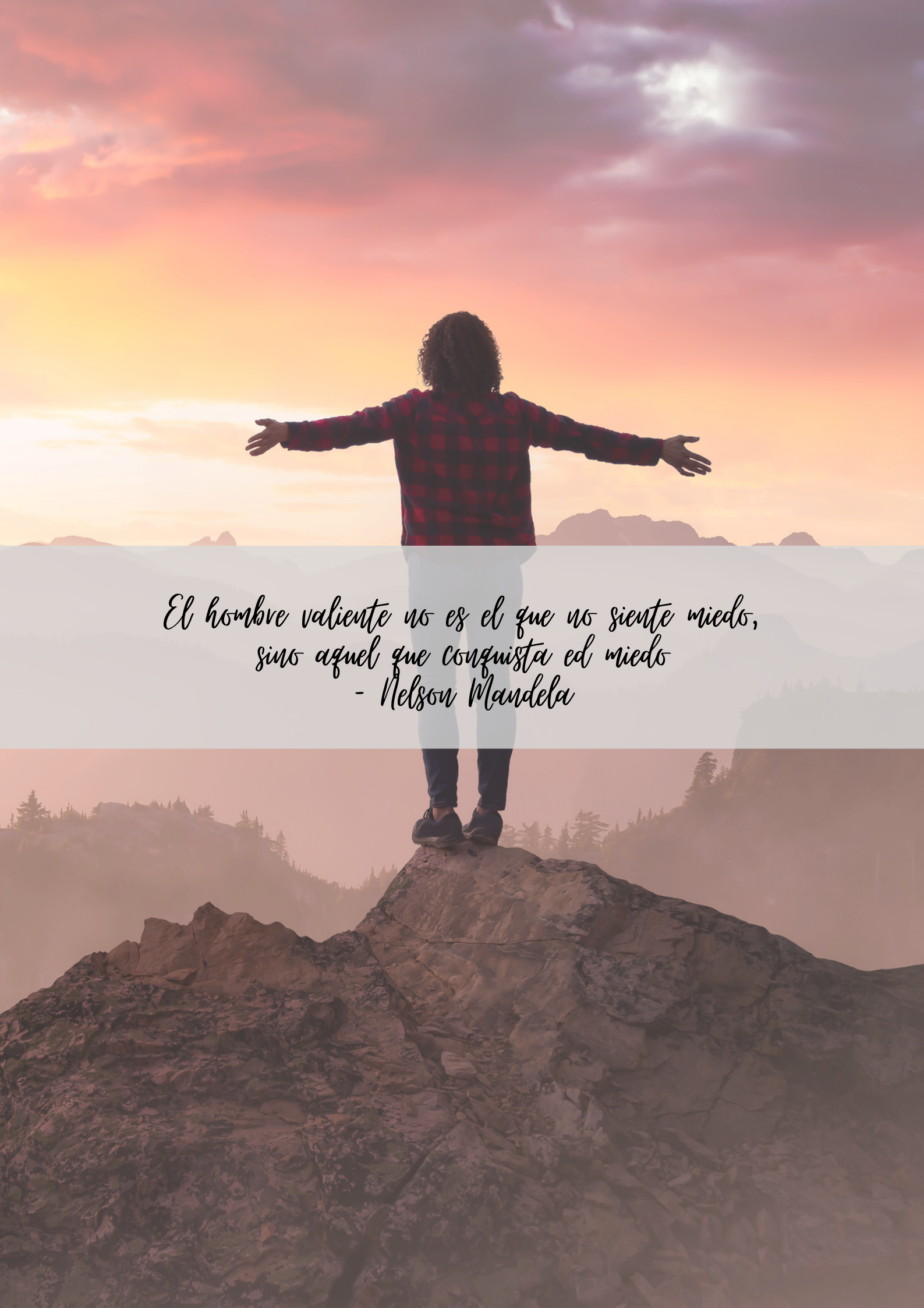
Se ha documentado que de forma cognitiva existe una transformación del pensamiento de bueno o neutral, a negativo respecto de una situación temida, además hay una interpretación que se hace al respecto, generalmente falsa, que se expresa de forma conductual como llanto, sensación de escape y parálisis.1
El sistema límbico mediante la amígdala decodifica las emociones, determina las posibles amenazas y almacena los recuerdos de las mismas, este sistema es el encargado de regular las emociones y funciones de conservación del individuo. La respuesta autónoma del miedo, totalmente inconsciente, surge mucho antes de que nuestra razón decida algo al respecto.
Del mismo modo, el tálamo decide dónde enviar datos sensoriales obtenidos mediante los sentidos, para permitir que el

córtex sensorial interprete dicha información, para posteriormente ser almacenada y transformada en recuerdos conscientes, acción mediada por el hipocampo. Por último, el hipotálamo es el encargado de activar la respuesta de "lucha o huida".2

Muerte, sufrimiento y represión social

El miedo a la muerte, es extremadamente frecuente en el área de la salud, es un temor constante por perder la vida propia o la de alguien cercano. Podemos imaginar que al estar en un ambiente donde la muerte es constante y las enfermedades raras o dolorosas aparecen sin respetar edad o clase social, y los esfuerzos del personal sanitario para evitarlas se ven frustrados ante la historia natural de la enfermedad y culminan con un desenlace ineludible, el becario presenta la emoción del miedo ante la idea de perecer de forma similar.

Abundan en esta parte un sinfín de prejuicios y falacias a partir de la idea de "vencer el miedo para que él no te domine a ti, para que te forjes y seas más fuerte", pero cómo lo logramos, cómo entendemos el momento en el que un estudiante de pregrado debe informar a un familiar devastado sobre la muerte de un ser querido, cómo vencer el miedo de anunciar a una madre de familia que tiene cáncer terminal, situaciones donde el becario no debe sucumbir ante el miedo. Es momento de reflexionar sobre si el miedo nos encamina a lo humanitario o nos aleja de él.
Definitivamente, el miedo real que se presenta en el desarrollo del servicio social, en el cual fuera de la protección tangible, médicas y médicos atienden a una comunidad alejada de las zonas urbanas para ampliar la cobertura en salud, pero sometidos ante las oleadas de inseguridad, violencia y asesinatos cometidos contra becarios en los últimos años deben manifestarse bajo el lema: "tengo miedo de que algún día marchen en mi nombre" para mejorar las condiciones en las que se ejercen las actividades asistenciales.5
En conclusión, el miedo es una emoción que nos acompaña desde el momento del nacimiento hasta cuando perecemos. La gestión de esta emoción depende mucho de cada individuo y de la respuesta que tiene ante ella. Se deben favorecer actividades de fortalecimiento de salud mental y emocional del becario de pregrado que es el presente y futuro de la medicina en nuestro país y en todo el mundo. Si permitimos que el miedo se apodere de nosotros se gestarán sentimientos que pongan en riesgo nuestras vidas y que impidan que se cumpla un sueño tan puro y genuino como el de asistir al más necesitado. Por tanto, el miedo paraliza, probablemente forja el carácter del médico, pero indiscutiblemente nunca debe alejarnos de la senda del sentido humanitario.


El hombre valiente no es el que no siente miedo,
sino aquel que conquista ed miedo
- Nelson Mandela