

Consejos para el futuro no muy lejano.



Díaz López Owen Germán
ATLAS

owendiaz11@hotmail.com

¡Un gusto saludarte doctor!, cómo te habrás dado cuenta el área de la Medicina es un mundo increíble en constante evolución donde siempre estarás adquiriendo nuevos conocimientos que te servirán para toda la vida. Seguro tienes una, o más motivaciones por las cuales surgió tu interés en esta gran carrera, en mi caso cuando era niño vi cómo mi abuelito paterno sufría de shocks hipoglucémicos por ser diabético donde me daba muchísima impotencia el no saber qué hacer, ante esto me integré a un escuadrón de servicios médicos para ser primer respondiente y en un futuro estudiar medicina.

Te has de acordar cuando llegó esa etapa de escoger la universidad, siendo cómo una brújula donde la decisión que hayas tomado determinó la dirección del camino de tu vida. En su momento un gran doctor me comentó "Cuando llegues a quinto semestre sabrás si es tu vocación y ahí podremos hablar". Sinceramente en ese momento no comprendía esas palabras derivado a que yo estaba muy seguro de poder convertirme en un profesional del área de salud, pero no sabía lo que me depararía el futuro.

El primer día en la facultad nos sentimos como blastocistos estando en un lugar desconocido en el cual comenzamos a aprender nuevos conceptos, terminologías, instrumentos, procesos etc. En la primaria veíamos muy superficial el cuerpo humano, sin embargo, en primer semestre de Medicina te das cuenta de que un simple movimiento tiene un trasfondo de inervación, irrigación, inserciones de los huesos, músculos articulaciones etc.

Sin duda, es todo un reto encontrar tu método de estudio, no lo obtendrás a la primera así que no te desespere, para ello investiga ¿Cuál es mi estilo de aprendizaje?

Una vez encuentres la respuesta, esta te guiará para explorar las diferentes técnicas de estudios de las cuales podrás escoger una o combinarlas de acuerdo con tus necesidades, el punto es que logres comprender y razonar toda la información que vayas obteniendo de todas tus asignaturas.

Con el transcurso de los semestres se te presentarán diferentes retos que deberás afrontar con una mentalidad madura resaltando los valores de responsabilidad, respeto y perseverancia, lo anterior mencionado considero que son los pilares para tu formación académica. Así que si tienes un mal día siempre busca verle el lado bueno, por más difícil que se ponga la situación ten una sonrisa, en pocas palabras nunca dejes que predominen los pensamientos negativos para ello ten una actitud positiva. Nunca debes dudar de tus capacidades, desenvuélvete cómo si no hubiera un mañana, sacando a la luz todo el potencial que tienes, recuerda que los sueños se cumplen siempre y cuando le dediques tiempo, te pongas objetivos y seas muy optimista para lograrlos.

Sabemos que la medicina demanda bastante tiempo ya que tienes que cumplir con los horarios de clases, tareas, proyectos, exámenes etc. Por ello, es de suma importancia que organices tus tiempos para que no descuides nada de tu vida, ante esto me gustaría abordar contigo unos temas que te serán de gran ayuda.

Enfermedades que puedes prevenir

Nuestro país padece de diversas enfermedades por mencionar algunas: obesidad, DM2, hipertensión arterial y gastritis. Cabe resaltar que la mayoría de nosotros los estudiantes descuidamos mucho nuestra alimentación derivado a que los alimentos que venden fuera de nuestras universidades son saturados en grasas, carbohidratos y azúcares.

Además, nuestro tiempo lo utilizamos en nuestros dispositivos electrónicos, en cuanto llegamos de la universidad queremos dormir todo el día e incluso cuando estamos muy estresados no queremos realizar ninguna actividad, todo lo que te mencioné son causas del sedentarismo lo cual es un riesgo para contraer enfermedades.

Ante esto te recomendaría que fueras a un nutriólogo, el cuál te asigne una dieta para mejorar tus hábitos alimenticios de acuerdo con tus necesidades ya que cada cuerpo es muy diferente. Asimismo, encuentra un deporte o actividad física que puedas realizar mínimo 30 minutos que puedas dedicarle para mejorar tu condición física y al complementarlo con una dieta adecuada no presentarás tanto cansancio, tendrás más motivación, energía y lo más importante reducirás la probabilidad de tener una enfermedad a futuro.

Tiempo para todo

Muchas veces nos casamos con la idea de que si estudiamos medicina solo tendremos tiempo para estudiar, lo cual es algo erróneo porque si organizas bien tus tiempos puedes hacer muchas cosas, esto te lo digo por experiencia ya que actualmente me encuentro cursando 6° semestre de Medicina, soy scout, práctico alpinismo, constantemente me inscribo a concursos, he realizado proyectos con la comunidad de forma altruista que han tenido un impacto social, voy a festivales de música electrónica entre otras cosas. Así que descubre tus pasiones, hobbies o has lo que te apasione para alcanzar ese equilibrio tanto de estudio como de diversión y créeme que tendrás buenos resultados, solo recuerda que nada en la vida es bueno en exceso así que no tampoco te saturarte de actividades.

Ansiedad y depresión

A lo largo de nuestra vida, mínimo una vez hemos experimentado la emoción denominada ansiedad, en la cual empezamos a sentir taquicardia, mareos, sudoración, temblor entre otros síntomas ya que hay una alteración en nuestro sistema nervioso autónomo. Por lo regular nosotros como estudiantes de Medicina caemos en ansiedad más cuando son temporadas de exámenes ya que tenemos muchísima información que procesar en nuestro cerebro de diferentes asignaturas donde tenemos que comprenderlas a la perfección para obtener buenas calificaciones. Uno de los errores que muchas veces cometemos y me incluyo es dejar todo al último momento siendo algo muy estresante porque se nos acumula todo.

Además, si a esto le agregamos que no descansamos adecuadamente por estarnos desvelando e ingerimos cafeína o bebidas energizantes no tendremos una adecuada salud mental incrementando nuevos síntomas como lo son irritabilidad, tristeza, fatiga, pérdida del placer, menor capacidad de concentrarse e incluso sentimientos de ser inservible, cuando aparecen estos síntomas estamos hablando de que escaló a una depresión. En pocas palabras podemos visualizarlo como el efecto de bola de nieve, es decir si no tratamos de mejorar nuestras áreas de oportunidad emocionales se pueden complicar.

Yo te recomendaría que hagas un cronograma de actividades donde coloques las tareas, proyectos y fechas de exámenes para que visualices cómo realizarlas en tiempo y forma sin que se llegue a acumular teniendo un control. También es importante que tengas las horas de sueño adecuadas para que tanto puedas rendir en el día como no estar irritable, además de dejar de ingerir bebidas con cafeína o energizantes ya que si lo sigues haciendo puede conllevar a una ansiedad e incluso desarrollar con el tiempo una enfermedad cardíaca.

Por último, no te desanimes por una calificación ya que eso no te define, mejor ve qué áreas de oportunidad puedes mejorar para que no se repita, recuerda que desde el primer instante que entraste a Medicina lo estás haciendo muy bien.

Simplemente visualiza tus materias como si fueran piezas de rompecabezas ya que cada una será fundamental para completar la imagen, es decir al momento que relaciones todos los conocimientos de tus materias en uno solo y verás que tendrá más sentido al momento de estudiar ya que todo se relaciona. Así que no descuides tu aprendizaje, puesto que esto dependerá mucho de tu éxito como profesionalista. ¡Tú puedes!