



Jorge Alfonso Bogarin Bishop

ADEMEN

jbogarin940@gmail.com

Considero que la mayoría de los estudiantes de medicina tuvieron alguna razón para querer iniciar esta travesía, y para muchos de ellos, incluyéndome, fue la pandemia de COVID-19. A lo largo de la historia ha habido numerosas pandemias que han arrebatado millones de vidas humanas; podíamos leer sobre ellas o escucharlas en clases, pero jamás imaginé que me tocaría vivir una.

En nuestra era actual, con tecnología de vanguardia y avances científicos rigurosos, resultaba difícil imaginar que pudiera surgir una nueva pandemia de tal magnitud como las de antes. Vivimos en un mundo orgulloso de su sofisticación técnica, y pese a eso, llegó una amenaza biológica que fue capaz de paralizar la dinámica global y demostrar qué tan vulnerables somos ante lo desconocido.

Lo que la pandemia nos arrebató

Más allá de las terribles estadísticas de defunciones alrededor del mundo, se vivieron muchas pérdidas silenciosas de gran impacto. Recuerdo estar a la mitad de mi primer año de secundaria cuando comenzaba a salir la noticia sobre una posible crisis sanitaria. Mi familia y la mayoría de las personas que conocía no estaban del todo preocupados, pues algunos años atrás habíamos pasado por la situación del H1N1, la cual fue contenida

dentro de lo que cabe. Sin embargo, al pasar los días y las semanas, tras un puente largo sin clases, el 23 de marzo de 2020 se hizo oficial la suspensión de clases presenciales hasta el 17 de abril de 2020. Mis amigos del salón y yo, desde el desconocimiento, lo tomamos como una especie de premio o vacaciones extra; pero, desde ahí, nada volvió a ser igual. De ese comunicado salieron muchos más, el regreso a clases se volvió indefinido y mi etapa en la secundaria transcurrió en gran parte mediante clases en línea.

Ese aislamiento fue una experiencia sumamente compleja. Fue una etapa en la que la difusión de la salud mental y el autocuidado tuvo que aumentar exponencialmente. La población en general estaba procesando una infinidad de cosas al mismo tiempo que enfrentaba un restringido contacto social; era un escenario donde cualquiera podía perderse en el ruido y la incertidumbre. En lo personal, fue una de las etapas más raras de mi vida, un cambio radical que me llevó a cuestionarme sobre las cosas que antes daba por sentadas. Recuerdo días en los que mi rutina perdió por completo el sentido: las clases virtuales, el encierro y la sensación de no saber qué iba a pasar hacían que el tiempo se sintiera estático. Era un contraste tremendo en comparación con mi vida antes de la pandemia; tuve que poner pausa a una de mis grandes pasio-

nes, como entrenar básquetbol y mis clases de música, para entrar en una cotidianidad marcada por la incertidumbre, como si todo estuviera suspendido en una espera constante.

A esta crisis de la psique social se sumó la alteración en la forma de vivir el duelo. Tuvimos que aprender a despedirnos a la distancia, y ver cómo el personal de salud, sobresaturado y al borde del colapso, era el único acompañante de aquellos que partían en soledad. Toda esa presión, miedo y ansiedad, junto con los hospitales repletos, actuaron como un crisol para la humanidad. El sistema de salud se fundió bajo temperaturas de estrés extremo, pero de ese mismo calor se forjó una resiliencia colectiva que nos obligó a salir adelante y adaptarnos para sobrevivir.

Lo que el crisol nos enseñó

Sobrevivir al crisol carece de sentido si ese fuego no cataliza un cambio real. El COVID-19 nos expuso al potencial volátil que puede tener cualquier enfermedad emergente, comprobando una vez más que la medicina reactiva no es suficiente y que debemos fortalecer nuestra primera línea de defensa. Es precisamente en la Atención Primaria para la Salud (APS) donde se deben contener estos eventos epidemiológicos para prevenir posibles amenazas.

Informar también es prevenir

El papel del médico de primer nivel como educador en salud es vital. Él es quien mantiene un seguimiento continuo y construye un vínculo de confianza con sus

pacientes y la comunidad; invertir más tiempo en escuchar, explicar hábitos y resolver dudas cotidianas es esencial para combatir la infodemia. Esto es algo que he vivido de primera mano en mi primer año de carrera al acudir con mi grupo a una comunidad en Xalisco, Nayarit. La mayor parte de la población necesita orientación urgente en cuestión de salud; hemos hecho una buena relación y trabajo con la escuela primaria de la localidad, organizando ferias de salud con actividades llamativas y didácticas que dejen conocimiento en los niños para que lo puedan replicar en sus hogares. Cuando iniciamos haciendo un diagnóstico del lugar, tuvimos que llenar cédulas casa por casa, al principio fue complicado encontrar la manera de explicar algunos conceptos sin los términos médicos que no siempre eran claros para las personas. Sin embargo, con la práctica, la conversación y la interacción fluyeron mucho mejor y de una manera más amena. Fue ahí cuando entendí que el médico no solo tiene que estar presente en los momentos de enfermedad, sino también en la vida diaria, actuando como una guía a través de una comunicación eficaz y efectiva dependiendo del caso.

Durante la pandemia fuimos testigos de cómo la desinformación y el pánico colectivo se propagaron más rápido que el propio virus. Más de una vez me tocó ver cómo personas cercanas dudaban de información básica y de medios oficiales, lo que las llevaba a tomar remedios sin sustento que ponían en riesgo su salud o las hacían llegar a los hospitales con cuadros muy avanzados de la enfermedad. Si fortalecemos la confianza desde el primer contacto, garantizamos que ante un

nuevo brote la sociedad tenga más seguridad en las alertas oficiales y busque ayuda oportuna. Esto reducirá significativamente la vulnerabilidad de nuestro sistema de salud ante futuras enfermedades emergentes, consolidando a la Atención Primaria como un verdadero escudo y no solo como un eslabón administrativo.

Cuando el cuidador también se quiebra

Dentro del caos de la pandemia, hubo una realidad que pocas veces fue abordada con la profundidad necesaria: la del personal de salud. Durante mucho tiempo la imagen del médico se ha relacionado con fortaleza, vocación y cierto pragmatismo en los momentos más difíciles, tanto así que en los medios se les reconocía como los grandes héroes de esta batalla. Sin embargo, el COVID-19 nos obligó a confrontar una verdad incómoda: quienes cuidan también pueden romperse. Aunque no estaba dentro de un hospital, fui testigo del cansancio en médicos cercanos, a través de sus palabras y en su forma de afrontar el día a día, lo cual cambió profundamente mi percepción sobre lo que significa ejercer la medicina.

Jornadas interminables, clínicas saturadas y la continua cercanía con la muerte transformaron el gran desgaste físico en un agotamiento emocional profundo. El constante miedo de llevar la enfermedad a casa, el aislamiento de su familia y la presión de tomar decisiones donde los recursos no eran suficientes abrumaban diariamente al personal de salud. Esta realidad nos deja una lección vital frente a cualquier amenaza emergente: un sistema

de salud no puede sostenerse únicamente sobre el sacrificio. Garantizar el soporte psicológico de quienes están en la primera línea dejó de ser un acto de empatía para convertirse en una necesidad estratégica, porque cuando el cuidador se quiebra, no solo se afecta a un individuo, sino a toda la estructura que sostiene la atención médica.

Si algo me dejó claro la pandemia, fue que incluso la medicina puede equivocarse

Algo que considero que la pandemia evidenció con mayor claridad fue que incluso el conocimiento médico puede ser frágil. El hecho de que algo que se consideraba cierto en un momento pudiera cambiar con rapidez puede parecer, en primera instancia, aterrador. No obstante, dentro de esa aparente inestabilidad, veo esperanza en el desarrollo futuro de la ciencia.

En medio de esta constante transformación se hizo evidente la velocidad con la que la medicina puede avanzar cuando se enfrenta a lo desconocido. Procesos que tradicionalmente duraban años se desarrollaron en cuestión de meses gracias al esfuerzo global de hospitales y centros de investigación. Este escenario no solo exigió actuar, sino cuestionar constantemente lo que se creía cierto, replantear decisiones y construir nuevo conocimiento en tiempo real.

La medicina, dentro de su vulnerabilidad, encuentra su fortaleza, porque nos demuestra su dinamismo y su alta capacidad de adaptación; sus límites frente

a lo desconocido son, precisamente, el motor que impulsa su evolución.

Nuestra vida, resiliencia y desarrollo

La pandemia nos enseñó demasiado en poco tiempo; nos sometió a cambios en nuestra vida y cada quien vivió su propio crisol para forjar a quien es hoy. En mi caso, no fue solo la etapa que definió mi decisión de estudiar medicina, sino la forma en la que quiero ejercerla.

Más allá del conocimiento teórico, esta experiencia nos deja una reflexión profunda: antes que médicos, somos seres humanos. La exigencia constante, el desgaste emocional y el riesgo de caer en el burnout nos recuerdan que nuestro desarrollo no debe limitarse únicamente a lo académico o profesional. Formarnos como médicos completos implica también aprender a cuidarnos, reconocer nuestros límites y seguir creciendo como personas; preservar nuestros intereses personales y cuidar de nuestro cuerpo debe ser innegociable. Solo comprendiendo nuestra propia humanidad seremos verdaderamente capaces de acompañar la de los otros.

Al final, el mayor aprendizaje que nos dejó este crisol no es solo cómo enfrentar una pandemia, sino cómo seguir construyéndonos, con resiliencia y conciencia, dentro y fuera de la medicina.

***Las crisis no solo
ponen a prueba a
la humanidad,
también la
transforman; y es
en esa
transformación
donde nace la
verdadera
medicina***

