

24 horas, una bata y un reloj que no se detiene



Luisa Fernanda Ortega González

ADEMEN

23210873@uan.edu.mx

La pregunta es: ¿alcanzan las 24 horas del día para un estudiante de medicina? La respuesta es clara: NO. La vida de un estudiante de medicina es sentir el tiempo encima de ti día con día, sentirte culpable por pasar momentos fuera del estudio, dormir poco, comer rápido y aguantar el cansancio cuando no podemos más.

Hay días en los que sentimos que las horas son eternas, pero al final, no son suficientes. Es por esto que tenemos que aprender, con o sin ganas, a organizar a la perfección nuestro tiempo, a entender que la procrastinación es un ladrón, que te puede robar el diagnóstico de un paciente o un momento lindo con tu familia por no haber estudiado cuando tuviste el tiempo de hacerlo. Como nos dicen los docentes: “los ojos no ven lo que la mente no conoce”.

Pero también es cierto, que gran parte de las veces confundimos procrastinar con descansar. Sentimos que pasar un momento viendo el teléfono o haciendo otra actividad es perder el tiempo, cuando la realidad es que tal vez ese momento nos está dando un respiro para continuar. Descansar no es perder el tiempo, es recuperar las fuerzas para poder seguir avanzando y rendir mejor. La procrastinación nos hunde, pero el descanso nos salva; este no es un lujo, sino una necesidad.

Desde el primer semestre aprendí que la medicina no es solo leer y leer libros y artículos, sino que se trata de comprender cada parte para lograr relacionarla con todas las materias y con la vida real. Es una lucha constante por no entender lo que estudias o con qué se relaciona, y después darte cuenta, mientras sigues avanzando en la carrera, que debiste comprender mucho mejor eso en el pasado para lograr asimilar a la perfección los temas que se te están presentando.

El semestre pasado tuve una carga de trabajo grande: escuela por la mañana, clínica por la tarde tres veces a la semana y, los otros dos días, quedarme en la universidad para tomar propedéutica en la tarde. Los fines de semana trabajo porque no me gusta pedirles tanto dinero a mis padres y comencé a emprender un negocio de postres porque me encanta cocinar. Organicé mis tiempos para lograr hacer todo; creí que mi cansancio iba a ser inmenso, pero en ese momento entendí que, si encuentras una actividad fuera de la universidad, una actividad que de verdad te encante hacer, te va a hacer sentir liberado. Eso fue lo que sentí desde que comencé a hacer postres cada semana. Siento que realizar esa actividad, aunque sea como un trabajo más, me libera para poder seguir adelante con todo lo que tengo que hacer.

No todo se trata sobre correr contra el reloj; hay veces que, por más que queramos, no lograremos abarcar todo, y está bien.

Debemos priorizar nuestras actividades y nuestra salud para poder brindar salud a los demás; y aprender que no nos sirve de nada leer y leer si no lo comprendemos.

En el recorrido de la carrera nos la pasamos escuchando: “No y espérate a que pases al siguiente año, estará más pesado”. Y es cierto, cada semestre la carga se incrementa, pero no por eso el estrés que sienten los estudiantes de años menores significa que sea menos. Al final, cada año es algo nuevo y algo a lo que cuesta acostumbrarse o sobrellevar. Y, sin excepción, sobre todo estudiante recae el peso de que el tiempo nunca es suficiente.

En la medicina no solo es necesario el conocimiento, porque sin la resistencia física y emocional no podríamos llegar a ningún lado. Muchas veces, mientras aprendemos la importancia del sueño, alimentación y salud mental, nos descuidamos a nosotros mismos, desayunando una barra de granola, o simplemente nada.

Tal vez las 24 horas no sean suficientes, pero debemos aprender a priorizar y recordar la razón del porqué estamos aquí; porque detrás de cada desvelo, de cada día donde sentimos que no podemos más, hay pacientes que esperan ser escuchados, atendidos y comprendidos. La carrera nos permite ver la vulnerabilidad humana, aprendemos a sentir el dolor de las personas, nos enseña a valorar el tiempo, la vida y a las personas que tenemos a nuestro alrededor. Y, sobre todo que, si perdemos nuestra parte humana, no somos nada.