

Ego: el enemigo silencioso del estudiante de medicina



Saira Angélica Camacho Quezadas
SAESIC
camachosairaangelica@gmail.com

Cuando ingresé a la carrera de medicina, creí estar preparada para todos los retos. Siempre nos enseñan que la medicina debe ser nuestra prioridad y que debemos ser los mejores. Este estándar, sin embargo, es más exigente de lo que parece. A pesar de esto, yo nunca he dejado de preguntarme; ¿qué significa ser el mejor médico?, ¿la perfección es algo que realmente existe?, ¿algún día seré capaz de alcanzarla?, ¿cómo sabré si soy la mejor?, ¿quién nos enseñó que debía ser así?, nadie sabe quién dictó que el médico debía ser excelencia pura, pero es un estándar que todos buscamos, poco se habla de su precio, un enemigo silencioso que está más presente que nunca, estoy hablando del ego en el estudiante de medicina.

¿De dónde surge y por qué es tan común en los profesionales del área de la salud? Lamentablemente, es el sacrificio que exige la "perfección", una meta subjetiva que probablemente jamás alcancemos, los médicos somos capaces de aprender infinidad de información, pero somos incapaces de observar este problema. Alguna vez has pensado ¿qué sucedería si no soy perfecto?, te has preguntado ¿por qué tengo que ser más perfecto que los demás?, sin darnos cuenta aunque portamos el color de la paz en nuestra bata convertimos nuestros salones de clases en campos de batalla, en los cuales no nos importa dañar al otro, ni nosotros mismos con tal de destacar.

¿Cómo identifico cuando actúo por ego? Cuando elijo no comer, no dormir, descuido mi salud y mis relaciones interpersonales solo porque estudio medicina, también si ofrezco apoyo a mis colegas, siempre y cuando no me superen. Estos son tan solo unos cuantos ejemplos de cómo es actuar por ego. Ahora reflexiona, ¿vale la pena perderte a ti mismo y a los tuyos por mantener tu ego?

¿El ego es realmente tan malo? No totalmente, es una venda en los ojos, aparentemente alimenta la idea de intentar mejorar y, a decir verdad, en dosis justas es un buen motor, útil cuando lo utilizamos para mejorar. El problema está cuando no sabemos identificarlo y no existe un control, cuando esa venda solo nos permite ver todo lo que necesitamos, lo que no tenemos, pero no lo que ya somos, el esfuerzo que siempre hacemos, lo cual puede hacernos sentir insuficientes, incrementar nuestra exigencia, perder el rumbo e incluso desarrollar trastornos como depresión o ansiedad, que son frecuentes en nuestro medio. Un metaanálisis publicado en 2019 mostró una tasa de prevalencia global de la ansiedad entre los estudiantes de medicina fue del 33,8 % (intervalo de confianza del 95 %: 29,2-38,7 %) y que aproximadamente uno de cada tres estudiantes de medicina a nivel mundial padece ansiedad, una tasa considerablemente mayor que la de la población general.(1)

Compañero médico que me estás leyendo en este momento, te invito a hacer una pequeña introspección, a reflexionar sobre las decisiones que has tomado por ego y si estas realmente aportan a tu formación como médico. Cuidar de ti no es egoísta, al contrario, te convierte en un médico que busca mejorar siendo más humano, más empático y compasivo con él mismo y con su entorno.

Cuidarnos garantiza obtener mejores resultados, sé que no es tan fácil hacerlo como decirlo, pero acciones como organizarte, aplicar un método de estudio adecuado a ti, dormir al menos 6 horas, tener una red de apoyo en tus amigos o familia, ejercitarse mínimo tres veces a la semana, comer saludable, tomar suficiente agua, tener algún pasatiempo como correr, practicar un deporte, pintar, tocar un instrumento, aprender algo ajeno a la medicina o meditar, son acciones que aunque parezcan pequeñas tienen un impacto enorme en nuestro autocuidado. La excelencia médica empieza reconociendo que también mereces ser cuidado.