

## ¿Quién cuidará al futuro cuidador?



*Jorge Alfonso Bogarin Bishop*  
ADEMEN  
[25209970@uan.edu.mx](mailto:25209970@uan.edu.mx)

### **El cuerpo, más que una máquina, un sentimiento.**

Como estudiante de primer semestre de medicina puedo asegurar que tu ritmo de estudio y aprendizaje tiene un cambio radical muy positivo en comparación con etapas pasadas. Te tienes que comenzar a adaptar a un nuevo estilo de vida, fortalecer tus hábitos o crear unos nuevos para poder ser un maratonista del conocimiento y, algún día, poder convertirte en un gran médico.

Esa es para mí una percepción generalizada de la meta del estudio de la medicina; sin embargo, al pasar las primeras semanas comienzan a llegar horas interminables de estudio, exposiciones todas las semanas y una constante presión por rendir al máximo en todas las materias, tanto que nos puede llevar a un punto de quiebre si no poseemos un equilibrio activo. Entonces, dicho esto, habría un momento donde podríamos rompernos antes de siquiera sanar a otros, por eso me atrevo a plantear en este espacio una pregunta que nadie nos hace al principio de la carrera: **¿Quién cuidará al futuro cuidador?**

### **Paradoja de la vocación y el aprovechamiento del equilibrio activo**

Cada uno de nosotros puede tener razones en especial por las cuales elegimos buscar convertirnos en médicos.

Para algunos pudo haber sido la curiosidad y fascinación por el funcionamiento humano en todo su esplendor. Para otros, fue la experiencia de algún familiar enfermo o el deseo de aliviar el dolor ajeno. El motor para seguir adelante en esa meta, para mí, es la vocación. Es la razón que integra nuestro deseo y que nos hace creer que el estrés y las horas de desvelo valdrán la pena. Es nuestro “porqué”.

Sin embargo, en el camino hacia ese objetivo, esa vocación se empieza a enfrentar con sus primeras grandes pruebas. El ideal del “gran médico” puede comenzar a verse algo difuso en el horizonte; el entusiasmo inicial a veces se desgasta y quizás nos encontramos preguntándonos si esta vida es la que realmente queremos. En este punto es bueno recordar que el cuerpo, más que una máquina, es un sentimiento. Ese sentimiento es en sí la esencia humana, como una visión integral que nos caracteriza como personas. Nuestra mente y espíritu son parte fundamental de este ser que estamos forjando, y si no cuidamos y nutrimos esto, podríamos perder la capacidad de convertirnos en los sanadores que soñamos ser.

La presencia de mi familia a quienes amo con Por eso, creo que en este punto no se trata de hacer una pausa total, sino de buscar un equilibrio activo para mantener esa pasión a flote.

Este equilibrio lo podemos encontrar al reconectar con nuestra espiritualidad, y no me refiero a algo necesariamente o puramente religiosa, sino a una serie de actividades que pueden manifestarse de muchas maneras, que te hagan sentir bien y te permitan seguir desarrollando todas tus pasiones.

### **Estrategias para un equilibrio activo**

Antes, el autocuidado y la salud mental no tenían la difusión necesaria; se veía como un lujo o algo no tan relevante, y ahora se considera de vital importancia en la vida diaria de cada persona, y fundamental, en la formación médica.

Aquí te comparto algunas estrategias que puedes empezar a implementar, no como “pausas” totales, sino como hábitos que te ayudarán a mantener tu conexión con tu propósito.

#### **1. Reconecta con tu “porqué”**

En medio de toda la presión académica puede ser fácil perder de vista la razón por la cual decidiste entrar a la carrera. Tómate unos minutos para reflexionar al día, puedes hacer uso de la meditación y charlar contigo mismo, recordando alguna anécdota o una historia de un familiar o paciente, aquello que te inspiró a estudiar medicina. Este hábito de reflexión te va a ayudar a tener presente tu propósito y muy probablemente a convertir el estudio en algo más que una obligación.

#### **2. No abandones tus pasiones y experimenta nuevas.**

En mis primeras clases de la carrera nuestro doctor de salud pública nos dijo a todo el salón: “Un médico que sólo sabe de medicina, no sabe absolutamente nada”. Y esa frase es una gran verdad, pues la carrera puede ser demandante y absorber muchas horas de tu vida pero no debe ser lo único que te defina. Es crucial mantener vivas nuestras pasiones y hobbies que teníamos antes de entrar a la universidad y buscar nuevas. Ya sea tocar un instrumento, practicar algún deporte, dibujar, aprender más de cultura general o simplemente ver una serie, no es una pérdida de tiempo; son una inversión en tu bienestar y en tu riqueza como persona. Con la organización adecuada, te permiten desconectar y regresar a tus estudios con la mente más clara y la energía renovada.

#### **3. Cuida a tu primer paciente: tú mismo.**

La primera persona que debemos sanar es a nosotros mismos. El cuerpo de un médico es su herramienta más importante. Dormir adecuadamente, comer balanceadamente y hacer ejercicio regularmente son hábitos indispensables. Trata de hacer un cronograma con las actividades de tus días y organizarlo de tal manera que puedas cumplir las metas que tengas; tu cuerpo y mente te lo agradecerán.

#### **4. La importancia de la red de apoyo**

Aunque el camino de la medicina puede sentirse como una experiencia individual, no hay razón para recorrerlo solo. Tus compañeros no son solamente amigos o personas con las que compartes aula, son tu red de apoyo.

En primera instancia, la salud tiene un enfoque holístico y multidisciplinario, es por ello que es esencial saber trabajar eficazmente en equipo por un objetivo en común. Al formar parte de un grupo de estudio se aumentará bastante tu productividad, aprovechamiento académico y, principalmente, se puede crear un espacio seguro para hablar abiertamente y recordar que están todos juntos en el mismo viaje. Apoyarse mutuamente, tanto en lo académico como en lo personal, es un acto de cuidado colectivo que nutre a todos en el grupo.

### **5. La fuerza de la vulnerabilidad.**

Una lección que puede ser difícil de aprender es que no tienes que ser invencible. Hablar de tus presiones, miedos, frustraciones e inquietudes con alguien de confianza (un amigo, familiar, terapeuta o profesional) puede ser increíblemente liberador. No hay vergüenza en pedir ayuda; para mí es una señal de fortaleza. Para poder cuidar a otros, hay que ser honestos con nuestras propias necesidades.

### **Entonces, ¿quién cuidará al futuro cuidador?**

La respuesta a esa pregunta que nadie nos hace al principio de la carrera se vuelve clara: evidentemente, en primera instancia, uno mismo. Sin embargo, el poder de ese autocuidado se acrecienta cuando reconocemos que no estamos solos en este camino.

La verdadera fuerza no se construye en el aislamiento, sino en la conexión con los demás. El viaje para convertirnos en los futuros médicos que soñamos ser no sólo está en el conocimiento de los libros, sino también en la cotidianidad, las personas que nos rodean y en el arte de cuidarnos integralmente.

Al aprender a cultivar nuestra mente y nuestro espíritu, nos estamos forjando como profesionales más completos, capaces de entender a nuestros futuros pacientes no solamente como una máquina, sino como un ser humano con su propia esencia. Es un estilo de vida en el que la empatía, el cuidado y la humanidad comienzan por nosotros mismos, para que así seamos capaces de ofrecer una sanación que ve más allá de un diagnóstico; una sanación se convierte en un acto de amor profundo, en el cumplimiento de nuestro propósito.