

# REC: CardioClinics

[www.reccardioclinics.org](http://www.reccardioclinics.org)

## Rincón del residente

### Filosofía para residentes y otras especies

### Philosophy for residents and other species



**José López-Sendón**

Servicio de Cardiología, Hospital Universitario La Paz, Instituto de Investigación Hospital Universitario La Paz (IdiPaz), Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España



Enhorabuena. Si eres residente de cardiología, seguro que la elección ha sido por algo especial y estarás en un hospital bueno. Las siguientes decisiones clave son aprovechar el periodo de formación al máximo, elegir una subespecialidad y... encontrar trabajo. La utilidad de los consejos que siguen no tiene el soporte de estudios de distribución aleatoria, más bien son una opinión personal basada en unos cuantos años de observación de la actitud de residentes y su éxito —o no tanto— al terminar.

**Salud, dinero y amor.** Establece tus prioridades. Si hay una etapa en la que se deba anteponer el trabajo, es la residencia. Por supuesto, esto no es categórico, pero el aprendizaje y la disciplina de estos años marcarán toda tu vida profesional. Cuestiones laborales y sindicales aparte, que ha costado mucho conseguir y hay que mantener, el horario de trabajo no tiene límite y continúa al salir del hospital (esto casi es para siempre). Un trabajo simultáneo solo puede contemplarse en casos de necesidad real, las guardias solo deberían librarse

si el cansancio es incompatible con una actividad adecuada, vacaciones, las justas. El «me deben días» debería referirse a «me deben días para seguir en el hospital formándome». El concepto «hago trabajo asistencial» es una oportunidad de formación que otros querrían sin cobrar, incluso pagando. Los años de residencia proporcionan la oportunidad irrepetible de adquirir conocimientos en todos los ámbitos de la especialidad. Las personas más competitivas y con más capacidad de trabajo llegan más lejos. Tú mismo.

**El tutor.** En todos los hospitales con programas de residentes hay tutores oficiales, voluntarios y elegidos por los residentes. Aprovechalos, aunque el mejor tutor es el especialista con el que tienes más empatía y confianza. Es quien mejor podrá aconsejarte en todo.

**Trabajo en equipo.** El médico ya no trabaja solo, siempre forma parte de un equipo. El núcleo básico es la unidad en la que estás e incluye a médicos, enfermeras y el resto de los profesionales: administrativos, celadores... , pero realmente el equipo es todo el hospital. Tu hospital. Para muchas actividades hay normas o protocolos que son flexibles, pero la excepción no debe ser la norma, especialmente si es el residente quien tiene que decidir.

**Participa en la investigación.** En la que te ofrezcan. Sugiere ideas. Se trata de aprender a investigar; encontrar el tema, definir los objetivos, organizar el estudio, obtener los datos, analizarlos, sacar las conclusiones y publicarlas. La mejor manera de aprender es participar en estudios de todo tipo. Ridículo aquello de hacer la tesis y después aprender a investigar.

**Aprovecha el gen publicador.** Sí, hay personas con facilidad para identificar oportunidades de investigación, otras para desarrollarlas y otras para publicarlas. La mayoría carece del gen publicador (tiene que haber un gen en esto, aunque no

Correo electrónico: [jlopezsendon@gmail.com](mailto:jlopezsendon@gmail.com)

<https://doi.org/10.1016/j.rccl.2021.07.001>

2605-1532/© 2021 Sociedad Española de Cardiología. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

tengo cita bibliográfica). Aprovecha la oportunidad de trabajar en equipo y, si tienes el gen publicador, es un punto extra.

**Pon un libro en tu especialidad.** Los libros no están de moda, ya que no pueden competir con otros medios de comunicación más rápidos. Pero la información de los libros buenos está consolidada y no tiene lagunas, cubre todos los aspectos de tu especialidad, no solo la última publicación interesante. Solo hace falta uno de cardiología general. Bueno, y otro de medicina interna.

**Aprende a ser crítico.** La información de un artículo en la mejor revista puede ser muy relevante o inútil. Intenta defender al máximo la opinión de los autores y a la vez encontrar todos los defectos posibles. Las sesiones de controversias en las que dos personas (mejor residentes, siempre son más críticos) defienden puntos de vista contrarios sobre un artículo deberían ser prioritarias en los programas de formación de cada especialidad. En otro orden, aprovecha las críticas que recibes. Si solo piensas en defender tu opinión pierdes una oportunidad para corregirte o mejorar.

**Muestra tus valores.** Tus compañeros valorarán positivamente tu educación y actitud, tu capacidad de trabajo, el entusiasmo, la evolución de tu conocimiento y habilidades, el trabajo en equipo (en especial las enfermeras), tu responsabilidad y, si algo sale mal, que no eches la culpa a otros. La iniciativa es un valor, pero no el ir por libre. Si un superior te propone alguna tarea académica (organizar una sesión clínica, preparar una publicación, participar en algún estudio, ocuparte de un visitante...), acepta sin dudar; casi siempre vas a obtener un beneficio superior al esfuerzo. Si cumples, te ofrecerán más oportunidades y cada vez serán más interesantes. Si no puedes, dílo de entrada. Si fallas, no culpes a otro. Palabra mágica en este caso: perdón. Si no sabes o tienes dudas, pregunta. Tus preguntas pueden tener respuesta, son un estímulo para mantenerse al día para quienes deben responder y, además, te acostumbras. Lo peor es no preguntar para aparentar que ya lo sabes.

**No te subestimes.** Si cada hospital pretende tener los mejores residentes es por algo más que la calificación del centro. Los residentes son el estímulo del resto del equipo al transmitir su ilusión, dudas, críticas e iniciativas.

**Respetar el programa de rotación.** Muestra interés y dedicación en cada unidad; la respuesta de los adjuntos y jefes de sección es directamente proporcional a tu compromiso por aprender. Si una rotación no te gusta, piensa que, de todos modos, es clave para una formación completa. Si es pésima, hazlo saber por las vías oficiales: tutor, jefe de servicio... Un error frecuente es intentar compartir el tiempo con la unidad de la rotación anterior. Busca un proyecto de interés común a las dos unidades.

**Defiende tu hospital.** Siempre encontrarás cosas con las que no estás de acuerdo y deberían cambiarse, pero es tu hospital y los trapos sucios se lavan en casa. Seguro que usarás, y cada vez más, diferentes redes sociales de comunicación. Nunca hables mal de tu hospital. El daño que puedes hacer, sobre todo a ti mismo, puede ser desproporcionado. Con el tiempo, lo que recordarás es lo bueno. Los años de residencia imprimen carácter y te sentirás para siempre parte del centro donde te formaste. Mantén el contacto tras terminar la residencia; es un valor extra que no se puede desperdiciar.

**Sé generoso.** Más vale quedar de tonto que de ruín. Y a la larga es más rentable. Este principio se aplica en todo: desde cambiar una guardia a firmar un artículo. Por supuesto, hay límites.

**Hay vida ahí fuera.** Intenta visitar otros hospitales durante tu formación. Si es posible, consigue una estancia en un hospital extranjero. Al menos visita otros cercanos, incluso en la misma ciudad; es fácil conseguir un intercambio durante unos días. Te sorprenderás de las diferencias, para bien y para mal. Aprovecha los congresos para relacionarte con gente de otros centros. Estudia el comportamiento de tus compañeros y superiores dentro y fuera de tu hospital. Y no cometes el error de intentar estar en la media, menos aún ponerte como objetivo el de los más vagos o reivindicativos. Tu objetivo debe ser copiar de los mejores. Y superarlos. Al terminar la residencia, no te preocupes si no tienes plaza allí. Una temporada en otro hospital como cardiólogo o haciendo una subespecialidad madura tu profesionalidad. Y, con frecuencia, al cabo de un tiempo vuelves a tu hospital.

**Quiénes y cómo te van a valorar.** Independientemente de la valoración oficial actual, poco realista, menos justa y, por tanto, sin utilidad, la valoración real es la de 360<sup>o</sup><sup>1</sup>. De forma anónima (o no) pide a médicos compañeros, enfermeras, enfermos y administrativos que respondan a un cuestionario sobre tus «valores». Este sistema se emplea en países con reacreditación profesional y aparentemente no existe en el nuestro. O sí; la información que tienen muchos jefes de servicio y direcciones de hospitales suele ser de este tipo y es la que influirá en tu próxima contratación como especialista. No hay que adular a nadie. Sé tú mismo. Bueno, en la vida real hay favoritismos y rencores, pero esto también entra en las valoraciones de 360<sup>o</sup>.

**¿Y ahora qué?** Al terminar la residencia, tu conocimiento teórico y, muchas veces, práctico es superior al de la mayoría de los médicos con plaza fija, con la excepción de especialidades concretas. Frustrante, pero ya estás preparado para el futuro y las generaciones se suceden inexorablemente. Prepara tu currículum, nunca resumido; incluye tu *email*, teléfono y una foto. Selecciona los hospitales donde te gustaría trabajar y pide una entrevista con el jefe de servicio (y envíale tu CV por *email*). En la entrevista, muéstrate como eres. Te preguntará qué quieres hacer y por qué en ese hospital. Demuestra entusiasmo por tu trabajo futuro. Cuida tu lenguaje corporal; las dudas y las trampas se ven. Bueno, al menos si el que entrevista juega al mus o al póker.

**Elige la especialidad que más te gusta.** Terminas la residencia y lo más probable es que tengas que buscar cómo hacer una subespecialidad, necesaria, pero sin la opción del sistema MIR. Lo fundamental es saber qué quieres hacer. Si lo sabes, es ahora o nunca. Aquí cambian un poco las prioridades y, probablemente, el trabajo no deba ser más importante que otras; la inversión ya está hecha, aunque la decisión es otra vez tuya.

**¿Cardiólogo clínico?** Da valor a tu especialidad. Muchas especialidades de medicina interna son competitivas entre sí. Lo que define una nueva especialidad son los conocimientos y habilidades que no poseen las otras y prácticamente siempre están unidas a una nueva tecnología. No es exactamente el caso de la cardiología clínica, la más interesante por su relación más humana y próxima al enfermo. El truco aquí es

el conocimiento práctico de los problemas más comunes en medicina interna y aprovechar la ventaja única del cardiólogo en cuidados intensivos cardiológicos e imagen cardiaca.

**Hay principios morales universales**, leyes locales y códigos éticos, estos últimos dictados a los escribas. El más importante es el cuidado del enfermo y el respeto por sus opiniones. Al fin y al cabo, el objetivo del médico es ayudar a los demás, incluso ayudar a morir. Si muestras empatía, la recompensa es inmensa.

**El futuro es tuyo.** Aprovéchalo y disfrútalo. ¡Has elegido una profesión y una especialidad fantásticas!

---

### Financiación

Este trabajo no ha recibido ningún tipo de financiación.

---

### Conflicto de intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

---

### Agradecimientos

A todos los residentes con los que tuve la oportunidad de trabajar y que han sido uno de los estímulos más importantes en mi carrera profesional.

---

### BIBLIOGRAFÍA

1. Lopez-Sendon J, Mills P, Weber H, et al. Recommendations on sub-speciality accreditation in cardiology: The Coordination Task Force on Sub-speciality Accreditation of the European Board for the Speciality of Cardiology. *Eur Heart J.* 2007;28:2163-2171.