

lecturio.com

GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA LA ESCUELA DE **MEDICINA**

Los secretos mejor guardados para
triunfar en la escuela de medicina

Tabla de contenido

ADMISIÓN A LA ESCUELA DE MEDICINA

- 008 Pinta el retrato deseable de tí mismo
- 009 Promociona tu experiencia médica
- 010 La importancia de demostrar liderazgo
- 011 Sé un aplicante que se destaque
- 014 Lúcete en la entrevista de admisión
- 016 Consejos sobre alojamiento, transporte,
- 016 alimentación, ejercicio y salud física y mental
- 018 Qué estudiar y qué NO estudiar
- 020 Prepararte para entrar en la escuela de medicina

ESCUELA DE MEDICINA: 1ER AÑO

- 023 Cómo ser un estudiante exitoso
- 025 Usar los recursos de manera adecuada
- 027 Los estudiantes de cursos superiores como recurso
- 029 Cómo pasar tus vacaciones de verano

ESCUELA DE MEDICINA: 2DO AÑO

- 033 Exámenes de la junta – ENARM & USMLE®
- 034 Cómo estudiar a partir de un banco de preguntas
- 036 Cómo crear un programa de estudio para el USMLE® Paso 1
- 040 Cómo enfocarse para estudiar para los exámenes finales y el USMLE®

- 041 Como dar el Primer Paso (USMLE® Paso 1)

ESCUELA DE MEDICINA: 3ER AÑO

- 045 Cómo se componen los equipos hospitalarios y cómo ser un miembro estrella del tuyo
- 048 Cómo ser un increíble estudiante de EM3
- 052 Cómo presentar a un paciente eficazmente
- 056 Cómo prepararte para ver pacientes
- 058 Buena relación y sólido profesionalismo
- 060 Cómo sentar la base para aprobar tus exámenes obligatorios

ESCUELA DE MEDICINA: 4TO AÑO

- 063 Conquistar el desafío más grande en tu camino a convertirte en médico
- 065 Cómo convertirte en parte del equipo médico
- 066 Cuándo y cómo solicitar una buena carta de recomendación
- 068 Cómo prepararte para ser exitoso(a) en el USMLE® Paso 2

ESTUDIANTE DE MEDICINA INTERNACIONAL

- 071 La graduación es solo el comienzo
- 073 Guía de supervivencia para la escuela de medicina
- 074 Lecturio Medical en App Store de Android e iOS

Prólogo



El experto en cualquier cosa siempre ha sido un principiante

Helen Hayes

Ser un médico es, sin dudas, la profesión más gratificante y satisfactoria. Como tal, dedicarás tu vida a servir a la humanidad. Trabajarás con personas en los momentos de mayor necesidad y el impacto que puedes tener en la vida de alguien es incommensurable. La práctica de la medicina en sí misma es dinámica y siempre cambiante. Te felicito por tu decisión de convertirte en un médico. El camino desde la universidad a la práctica médica es, en ocasiones, tortuoso y con muchos obstáculos. Sin embargo, si te mantienes fiel a tu deseo de ayudar a los demás y de servir a la humanidad, podrás sortear esos años y disfrutar del proceso. Este libro electrónico es una guía que te ayudará en las partes estratégicas y logísticas de convertirte en un médico



Co-creador

Mohammad Hajighasemi-Ossareh

MD, MBA

Después de graduarse en Summa Cum Laude, con una Licenciatura en Ciencias Biológicas, el Dr. Ossareh obtuvo su título de Doctor en Medicina (MD) en la Universidad de California en Irvine, en el 2016. En la actualidad, se encuentra completando su residencia en Neurología en el Centro Médico LAC+USC en Los Ángeles, California. A lo largo de sus años de capacitación académica y clínica, el Dr. Ossareh ha creado y continúa operando un Canal de YouTube para quienes quieren estudiar medicina y para los estudiantes de medicina, que posee más de 90.000 suscriptores y más de 5 millones de visualizaciones. Dados sus años de experiencia en la educación médica, los espectadores se beneficiarán de su base de conocimientos prácticos y obtendrán una visión única de la vida de un estudiante de medicina, además de recibir invaluable perlas de sabiduría.



Co-creador

Victor Manuel Encina Delgado

MD

El Dr. Encina obtuvo su título de Licenciatura de Médico cirujano en la Universidad Anahuac México Norte, en el 2016. En la actualidad, se encuentra completando su residencia en Traumatología y Ortopedia, cuenta con maestría en Gestión y dirección de instituciones de Salud. A lo largo de sus años de capacitación académica y clínica, el Dr. Encina continúa operando un Canal de YouTube (Doctor Vic) para quienes quieren aprender más sobre temas médicos para el público en general, así como relatos y consejos para estudiantes de medicina y médicos graduados, su canal posee más de 1.3 Millones de suscriptores y más de 90 millones de visualizaciones siendo el canal médico más grande y conocido de todo el mundo de habla hispana. Dado su conexión con el público, su forma de sintetizar los temas y crear contenido con relevancia a podido hacer un cambio radical en el mundo de las redes sociales y la medicina.



Presentado por **Lecturio**

Obtén fluidez en el manejo de conceptos médicos

El tutor personal diseñado para ayudarte a dominar todos los temas de tus exámenes de medicina



Amplia y completa videoteca

Domina conceptos importantes con lecciones en video breves, concisas y fáciles de seguir, impartidas por docentes expertos.



Cuestionarios de repetición espaciada

Retén más rápidamente la información clave y mejora tu capacidad de recordar conceptos fundamentales con la ayuda de un algoritmo adaptativo.



Preguntas de casos clínicos (Qbank)

Repasa los conceptos con explicaciones de texto detalladas y videos relacionados.



Páginas de conceptos médicos

Refuerza tus conocimientos sobre conceptos complejos mediante las páginas de concepto integrales.

02

ADMISIÓN A LA ESCUELA DE MEDICINA



Planifica tus años de universidad para asegurarte la admisión en la escuela de medicina.

Admisión a la Escuela de Medicina:

Tabla de contenido

- 008 **Pinta el retrato deseable de tí mismo**
Cómo lograr que tu solicitud de ingresar a la escuela de medicina sea aceptada
- 009 **Promociona tu experiencia médica**
Tres pasos para demostrar al comité de admisiones de la escuela de medicina que tienes lo que se necesita para ser un gran médico.
- 010 **La importancia de demostrar liderazgo**
Dos pasos para exhibir cualidades de liderazgo
- 011 **Sé un aplicante que se destaque**
Tres pasos para crear una declaración personal que deslumbré al comité de admisiones.

Ejemplo de una declaración personal
- 014 **Lúcete en la entrevista de admisión**
Ocho pasos para superar el último obstáculo para entrar en la escuela de medicina.
- 016 **Consejos sobre alojamiento, transporte, alimentación, ejercicio y salud física y mental**
Sigue estos seis pasos para estar libre de preocupaciones en tu primer día en la escuela de medicina.
- 018 **Qué estudiar y qué NO estudiar**
Cinco consejos para estudiar antes de ingresar a la escuela de medicina
- 020 **Prepararte para entrar en la escuela de medicina**
Cinco pasos para tener el mejor desempeño cuando asistas a la escuela de medicina

Pinta el retrato deseable de tí mismo

En la actualidad, entrar en la escuela de medicina es mucho más difícil de lo que ha sido en el pasado. Tradicionalmente, los estudiantes pasaban cuatro años en la Universidad y durante ese tiempo realizaban algún tipo de trabajo voluntario y, quizás, algo de observación. Hoy en día, la mayoría de los estudiantes pasan cuatro años en la Universidad mientras realizan incontables actividades de voluntariado, investigación y observación. Posteriormente, deben tomarse uno o dos años libres para hacer una investigación extensa o un trabajo de servicio comunitario para luego cruzar los dedos y esperar que todo este esfuerzo les permita ser aceptados en la escuela de medicina.

En este capítulo se tratarán los pasos necesarios a seguir mientras estudias, para hacer un diseño estratégico de tu tiempo, que te permitirá crear la solicitud más competitiva para ingresar a la escuela de medicina. Pasar de ser un estudiante de premedicina a un estudiante de medicina es una gran transición. Una vez que hayas sido aceptado por la escuela de medicina, comenzará el proceso de planificación estratégica. Aquí aprenderás todos los conceptos académicos y logísticos necesarios que debes adquirir para disminuir las distracciones mientras te encuentras en la escuela de medicina. Probablemente estarás emocionado por comenzar esta etapa, por lo que enfocaremos esa energía y planificaremos el éxito para que también puedas disfrutar del tiempo que tienes disponible antes de que comiencen los cursos en la universidad.

OBJETIVOS

- Ser capaz de responder la pregunta: “¿Quién soy?”
- Ser capaz de demostrar rasgos de liderazgo.

ESTRATEGIAS

- Conocerte a tí mismo
- Aprender cómo ser un líder.

Cómo lograr que tu solicitud de ingresar a la escuela de medicina sea aceptada

1

Haz un autoanálisis

Enumera todas las cualidades personales que crees que te hacen único. Luego, haz una lista de todos los logros que crees que demuestran tu creatividad.



CONSEJO

Muestra un retrato tuyo tan cabal e interesante como sea posible para mejorar las posibilidades de ser aceptado en la escuela de medicina.

2

Demuestra el liderazgo realizando servicio comunitario

Al realizar servicio comunitario demuestras que apoyas en forma activa a tu comunidad. Pero no realices actividades de servicio solo para impresionar al comité de admisiones de la escuela de medicina, puesto que ellos se darán cuenta fácilmente de esa treta

Promociona tu experiencia médica

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Obtener experiencia médica significativa• Obtener una carta de recomendación escrita por un médico, que te respalde como merecedor de una oportunidad de ingresar en la escuela de medicina.	<ul style="list-style-type: none">• Buscar la oportunidad de lograr que un médico se convierta en tu mentor.• Buscar las oportunidades para ofrecer tu tiempo y tu trabajo en un entorno clínico.• Hacer un buen trabajo para que seas recompensado con una buena carta de referencias.

Tres pasos para demostrar al comité de admisiones de la escuela de medicina que tienes lo que se necesita para ser un gran médico.

1

Solicita a un médico que sea tu mentor u ofrécele tus servicios

Es más probable que logres la admisión en la escuela de medicina si puedes demostrar alguna experiencia médica en el pasado. Al primero que debes acudir es a un médico conocido.

2

Solicita a tu médico o mentor que te permita realizar tareas de observación

Realizar tareas de observación significa estar al lado del médico mientras realiza sus actividades rutinarias en su consulta, en una clínica o en el hospital. Esto te permitirá obtener una carta de recomendación más fuerte, que atestigüe tu idoneidad para estudiar medicina

3

Haz un plan para obtener cartas de recomendación de seis personas

- 2 de personas que pertenezcan al área de las ciencias
- 2 de personas que no pertenezcan al área de las ciencias
- 2 de personas en áreas relacionadas a la medicina, de las cuales, al menos una debe ser un médico.

La importancia de demostrar liderazgo

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Exhibir cualidades de liderazgo.• Exhibir fuertes valores fundamentales.	<ul style="list-style-type: none">• Conocer tus fortalezas y debilidades de liderazgo.• Participar en una o más organizaciones, ya sea en el campus o comunitarias.



HISTORIA REAL

Las escuelas de medicina desean captar a los líderes. No quieren a futuros médicos que se derrumben ante la presión y tengan comportamientos poco éticos, ilegales o que dañen a los pacientes.

Dos pasos para exhibir cualidades de liderazgo

1

Haz un autoanálisis

Evalúa tus fortalezas y debilidades como un líder, realizando una prueba en línea. Esta es una obtenida de la Revista Forbes: <http://lectur.io/forbes>. Esta es otra del sitio web Mindtools: <http://lectur.io/mindtools>. Podrás encontrar diferentes pruebas en Google, si utilizas el término de búsqueda: “Cómo saber si tengo cualidades de liderazgo”.

2

Trabaja activamente para mejorar tus cualidades de liderazgo

Para mejorar tus cualidades de liderazgo puedes presentar tu candidatura a una posición en el campus o en tu comunidad. También puedes buscar consejos para desarrollar el liderazgo en línea.

Sé un aplicante que se destaque

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Acompañar los documentos de tu solicitud con una declaración personal distintiva, poderosa y genuinamente impresionante.	<ul style="list-style-type: none">• Prepararte para escribir en forma creativa.• Mejorar tu capacidad de pensamiento analítico.• Ser capaz de responder la pregunta: "¿Quién soy yo?"

Tres pasos para crear una declaración personal que deslumbre al comité de admisiones.

1

Toma al menos una clase de escritura creativa

Las clases de escritura creativa te ayudarán a contestar la pregunta fundamental: "¿Quién soy yo?". Toma esas clases antes de tu primer año en la universidad. Trabaja activamente para mejorar tus cualidades de liderazgo

2

Toma al menos una clase de filosofía

Una clase de filosofía te ayudará a pensar de forma analítica a la hora de responder a la pregunta: "¿Quién soy yo?", antes de ingresar a tu primer año en la universidad.

3

Revisa tu declaración personal completa

Vuelve a leer tu declaración luego de un par de días. Busca y corrige las debilidades que encuentres en la lógica, en la construcción, en el tono, en el ritmo y en el mensaje. Solicita a aquellos cuyas opiniones valoras, que la lean y realicen una crítica constructiva. Antes de entregarla, revisa cuidadosamente el borrador final para asegurarte de que no hay errores gramaticales o de ortografía.

Ejemplo de una declaración personal

... de un aplicante que logró ingresar a la escuela de medicina. Tómala como una inspiración pero ¡no la copies! Solo una declaración que te refleje a ti lograrás abrirte las puertas.

Para ser honesto conmigo mismo, mi interés por el cuerpo humano comenzó en una forma narcisista. Durante casi toda mi infancia, siempre he sido “fornido” (al menos este es el término que usaban los vendedores para describir mi complexión cuando compraba la ropa para la escuela). No era gordo, pero en algún momento, al igual que muchos otros adolescentes preocupados por su apariencia, descubrí lo que era una barriga y me di cuenta que no me agradaba tener una. Naturalmente, la ciencia y, en particular la anatomía y fisiología humana, se convirtieron en mis materias favoritas. Afortunadamente, con el pasar del tiempo, este interés por la biología trascendió la mera vanidad y aprendí acerca del impacto que tienen la nutrición y el estilo de vida en el bienestar personal. Me refugié en un movimiento de salud ancestral, que pone el énfasis en el descanso adecuado, en el control del estrés y en la gimnasia funcional, junto con una dieta sin alimentos procesados, como la clave para revertir y prevenir las enfermedades crónicas modernas. Y si bien los comedores universitarios no son ideales para la dieta Paleo, unos simples cambios dietarios transformaron mi vida.

Sin embargo, lo que es más importante, es que este evangelismo contagió a mis amigos y familiares y el hecho de ver como mejoraban los lípidos en la sangre, los niveles de energía y su calidad de vida en general me dio un sentido de orgullo que nunca antes había tenido. Aún no quería ser un médico, pero sabía que tenía que buscar una carrera que me permitiera hacer algo que había descubierto y me había fascinado: ayudar a los demás a recuperar su salud. Una vez que los problemas con mi imagen corporal se habían resuelto, mi enfoque cambió. Así que para mi primer año en la universidad yo era un cruzado de la dieta Paleo, listo para salvar al mundo con una costilla de res, alimentada con pasto.

Por ese entonces, mi mejor amigo y compañero de cuarto (a quien llamaré Ryan) comenzó a salirse de control. Se deprimió y se tornó ausente, dejó de asistir a clase y comenzó a consumir drogas pesadas. En el curso de un semestre, se derrumbó completamente y finalmente recurrió al fraude con tarjetas de crédito para mantener sus hábitos autodestructivos. En cuestión de semanas se había vuelto un extraño y la sombra de quien era anteriormente. Mis amigos y yo tratamos de ayudar pero no estábamos preparados para afrontar este tipo de crisis de salud mental y no pudimos atenuar su precipitosa caída. Eventualmente, llegó al punto de quiebre, dejó la escuela y retornó a su casa.

Aunque me siento incómodo incluso al comentar conmigo mismo su psicología deteriorada, las tribulaciones de Ryan me forzaron a confrontar ciertas suposiciones que había hecho sobre mi persona. Cuando descubrí el énfasis del movimiento ancestral en la dieta y en el estilo de vida, me sumergí plenamente, abrazando con entusiasmo sus principios y valores. Sin embargo, ese semestre con Ryan me obligó a reevaluar mis sueños cuando me quedó claro que, si bien mi entusiasmo era la fuerza galvanizadora tras mis propósitos personales y educativos, también me cegaba a mis verdaderas aspiraciones. Comprendí que como un nutricionista no era capaz de ayudar a los pacientes cuyas enfermedades demandaban otras terapias que yo no podía proporcionar y eso me dejaba insatisfecho, en última instancia. Observar la lucha de

Ryan confirmó mi deseo de trabajar en la línea de la salud pero también abrió mis ojos a algo más grande. Necesitaba más.

Entonces, aunque sigo creyendo en la máxima: “deje que la comida sea su medicina y que la medicina sea su comida”, me resultaba claro que cualquier reticencia a seguir una carrera como médico hubiera sido el resultado de la imposibilidad de ver el alcance más amplio de mi deseo de tratar las enfermedades. Para algunos, la causa de su enfermedad puede ser la dieta, pero para muchos más puede ser el cáncer o una enfermedad cardíaca o la depresión. Y no digo esto para despreciar el gran trabajo de los nutricionistas, sino para expresar que me he dado cuenta de que el alcance limitado de esa profesión no satisface todas mis ambiciones. Como resultado, decidí trabajar en el Hospital de Niños de Los Ángeles para determinar si estaba totalmente listo para dedicarme a la medicina.

Una tarde, un niño pequeño, que había partido su cuero cabelludo al saltar de una litera, llegó a la Sala de Emergencias. El niño estaba histérico, aterrorizado ante la inyección de lidocaína que intentaban administrarle. Sin embargo, el médico orquestó hábilmente la escena, distrayendo al niño mientras le inyectaba el anestésico y suturaba la laceración. Yo estaba prendado. El procedimiento no salvó la vida del niño. De hecho, fue bastante mundano. Pero ese es exactamente el punto. El médico no tuvo que realizar un bypass coronario para afectar una vida. Ya sea administrando albuterol a un asmático, reinsertando un tubo gástrico desplazado o preguntando acerca del equipo de fútbol favorito, mientras se atiende una laceración, esto era lo que estaba buscando. Una carrera para ayudar a las personas tanto en forma grande o pequeña.

Mi interés en el cuerpo humano adquirió un nuevo significado y propósito cuando superó sus orígenes centrados en torno a mi persona. Al igual que la lucha de Ryan, ver las pequeñas formas en las que un médico puede hacer una diferencia, demostró ser una encrucijada fundamental en mi camino a la Escuela de Medicina. Ahora tengo claro que solo como un médico estaré totalmente satisfecho, luego de haber ganado el estatuto y el privilegio de tratar a todos los pacientes con los que me encuentre. Aunque no tengo dudas de que me encontraré con muchos otros puntos de inflexión en el camino, me siento impulsado por el profundo sentido de orgullo que me provoca ayudar a otros a recuperar su salud. Es este indescriptible sentimiento de gratificación lo que finalmente guía mis aspiraciones a ser un futuro médico.

Lúcete en la entrevista de admisión

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Ser increíble durante tu entrevista con el comité de admisiones.• Brindar al comité abundantes buenas razones para aprobar tu solicitud.	<ul style="list-style-type: none">• Aprender cómo ser entrevistado.• Estar listo para responder las preguntas que probablemente te harán.• Convertirse en un adepto al uso del lenguaje corporal para reforzar el lenguaje hablado.



CONSEJO

Llegas a la entrevista con una ventaja inicial: al comité ya le agradas. Ahora tienes que persuadirlos para que les agrades más.

Ocho pasos para superar el último obstáculo para entrar en la escuela de medicina.

1

Llega a la entrevista exudando confianza

Por lo tanto, debes ser el primero en extender el brazo para saludar con un firme apretón de manos.

2

Muestra que eres maduro

Demuestra fortaleza interior, sabiduría, valores fundamentales fuertes y una naturaleza individualista. Enfatiza tus experiencias de vida desde la edad adulta, en lugar de hacerlo desde la infancia.

3

Responde a las preguntas honestamente

La veracidad es absolutamente esencial. Reflexiona durante unos segundos antes de responder a una pregunta. Recuerda, está bien admitir que no sabes la respuesta. En caso de que no hayas entendido una pregunta, simplemente pídele al entrevistador que la reformule.

4

Responde directamente a las preguntas

No intentes enmascarar las lagunas en tus conocimientos ni desvíate de los aspectos vergonzosos de la historia de tu vida. No respondas de una manera que haga que el entrevistador formule la pregunta dos veces. No conviertas lo que debería ser una respuesta corta en un discurso de largo aliento.



CONSEJO

Hazte cargo de la entrevista. No permitas que el hecho que los entrevistadores sean gente importante y mucho mayores que tú te intimide. Trata de verlos como colegas e interactúa con ellos sobre esa base.

5

Anticípate a las preguntas que te formularán

Realiza una búsqueda en Google, sobre las preguntas que comúnmente se hacen en las entrevistas pero no ensayes demasiado las respuestas; sonarás robótico y poco sincero cuando las recites frente al entrevistador.

6

Sonríe, sonríe, sonríe

La sonrisa demuestra que eres confiado y amable y también te ayuda a superar el nerviosismo. Pero nunca fuerces una sonrisa.

7

Nunca cruces los brazos sobre el pecho

Los brazos cruzados demuestran una mentalidad cerrada, combatividad y/o arrogancia.

8

Prepárate para esta pregunta que evalúa tu madurez

“¿Puede decirme algo acerca de su familia?” La mejor forma de responder es dando crédito a tu familia por haberte convertido en la persona que eres hoy en día, en lo que respecta a los valores, a los puntos de vista y a las creencias que mantienes.

Consejos sobre alojamiento, transporte, alimentación, ejercicio y salud física y mental

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Planificar completamente la logística de asistir diariamente a la escuela de medicina.• Hacer un buen trabajo al ejecutar ese plan.	<ul style="list-style-type: none">• Decidir dónde vivirás• Determinar cómo llegar y regresar del campus.• Saber lo que comerás• Abordar los problemas de salud de base.• Cultivar el hábito del ejercicio.• Lidiar con los problemas emocionales



HISTORIA REAL

Tu alojamiento, transporte, comidas y otros aspectos de tu vida diaria no se arreglarán por su cuenta. Debes planificarlos antes de comenzar la escuela de medicina.

Sigue estos seis pasos para estar libre de preocupaciones en tu primer día en la escuela de medicina.

1

Asegura tu vivienda

Busca una ubicación en o cerca del campus y escoge una casa o un apartamento tranquilo. Si compartirás un lugar, da preferencia a vivir con otros estudiantes. Asegúrate de elegir una casa o apartamento que te ofrezca un amplio espacio para dedicar al estudio y que tenga buena iluminación para leer.



CONSEJO

Pasarás mucho tiempo estudiando. Asegúrate de conseguir un escritorio y una silla cómodos para el espacio de estudio que has designado.

2

Organiza un transporte confiable

Las opciones de transporte a considerar son la bicicleta, el automóvil o el transporte público. Incluso aunque planees vivir en el campus, igual necesitarás un medio de transporte confiable para viajar fuera del mismo.

3

Come los alimentos adecuados

Evita las comidas rápidas o los alimentos congelados. Prepara y almacena las comidas con antelación para que te duren toda la semana. Simplifica la preparación de los alimentos tanto como te sea posible.

4

Consulta a tu médico de cabecera

Trata los problemas de salud de base antes de comenzar la Escuela de Medicina (esto incluye tus problemas dentales y de la vista).

5

Realiza ejercicio físico en forma regular

Planea dedicar una hora diaria al ejercicio. En caso de ser posible, inscríbete en las instalaciones de acondicionamiento físico que ofrece tu Escuela de Medicina. Si no hay ninguna, considera inscribirte en un gimnasio fuera del campus.

6

No dejes la depresión, la ansiedad, el dolor o la culpa sin tratar

Busca atención para cualquier problema de salud mental que padezcas. Desarrolla la habilidad de la introspección para que puedas hacer un inventario sobre ti mismo periódicamente. De ser posible, mantente en contacto con tu familia y con tus amigos anteriores al ingreso a la Escuela de Medicina para mantener tus redes sociales. En el caso que sientas el deseo de dañarte a ti mismo o a los demás, busca ayuda profesional inmediatamente.

Qué estudiar y qué NO estudiar

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Estudiar todo lo que te ayude a tener éxito en tus cursos.• Evitar perder el tiempo en estudios que no son útiles para esta etapa de tu educación.	<ul style="list-style-type: none">• Conocer qué cursos se dictarán en el primer año• Completar todos los vacíos importantes en tus conocimientos relativos a los cursos de ese primer año.• Trabajar solo con materiales de alto rendimiento para rellenar esos vacíos de conocimiento.

Cinco consejos para estudiar antes de ingresar a la escuela de medicina

- 1 Resiste la tentación de adelantarte a los cursos de ciencias básicas del primer año**
De todos modos, es probable que estudies con el material equivocado.
- 2 Resiste la tentación de adelantarte a los cursos del segundo año**
Nuevamente, es probable que estudies con el material equivocado. E incluso, aunque estudies con el material correcto, te faltará la base del primer año necesaria para comprenderlo a cabalidad.
- 3 Si sientes que realmente debes estudiar, límitate a hacerlo con el material que no has estudiado en la universidad**
Úsalo únicamente para llenar los vacíos que hayan quedado en premedicina.



HISTORIA REAL

Anatomía es un curso que no tomé en Premedicina y que hizo que mi primer año en la Escuela de Medicina fuera más difícil. En primer año, tuve que aprender los principales conceptos de anatomía y enfocarme al mismo tiempo en los detalles finos de la asignatura. Si hubiese aprendido estos conceptos antes de comenzar la Escuela de Medicina, me hubiese podido concentrar totalmente en los detalles.

4

No tomes un libro de texto al azar y comiences a leer

En su lugar, utiliza un material de alto rendimiento, como los videos de Lecturio.

5

No estudies para los exámenes de la junta antes de comenzar la escuela de medicina (o incluso durante el primer año)

Prepararte en esta etapa de tu educación es una distracción. Te quitará un tiempo precioso para aprender el material del primer año.

Prepararte para entrar en la escuela de medicina

Sé sociable con tus pares

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">Reconocer que el éxito y la supervivencia en la Escuela de Medicina depende de tener una red social.	<ul style="list-style-type: none">Hacer el esfuerzo de conocer a tus compañeros.Buscar oportunidades de relacionarte con tus compañeros de forma regular.Mantener un contacto regular no solo con los compañeros sino también con los familiares y amigos.

Cinco pasos para tener el mejor desempeño cuando asistas a la escuela de medicina

1

Evita quedar aislado

Tener una red social que te apoye te ayudará a tener éxito en la escuela de medicina y a lo largo de tu carrera como médico.

2

Cultiva una red de apoyo académico

Unirte a un grupo de estudio te ayudará a retener más de lo que aprendes y aumentará tu satisfacción con el estudio en general. Si ninguno cumple con tus expectativas, organiza un grupo de estudio por tu cuenta.

3

Únete a un grupo de Facebook o de WhatsApp que comparta tus intereses

Busca a un grupo relacionado con lo que estás aprendiendo en clase e inicia conversaciones a través de Facebook o de WhatsApp. Ten en cuenta todos los consejos y recomendaciones ofrecidos por los estudiantes de último año.

4

No dejes el salón inmediatamente después de la clase

Permanece allí y habla con tus compañeros.

5

Mantente en contacto con tus amigos fuera de la universidad

La escuela de medicina es una gran parte de tu vida, pero no la única.

03

ESCUELA DE MEDICINA: 1er AÑO



Aprende cómo estudiar y cómo manejar el hecho de ser un estudiante de medicina.

EM1:

Tabla de contenido

023 **Cómo ser un estudiante exitoso**

Siete pasos para estudiar, leer y memorizar como un estudiante destacado

025 **Usar los recursos de manera adecuada**

Cómo lograr que los recursos trabajen duro para ti y no al revés

027 **Los estudiantes de cursos superiores como recurso**

Tres pasos para obtener los beneficios de los estudiantes de cursos superiores y de los mentores a lo largo de la carrera.

029 **Cómo pasar tus vacaciones de verano**

Tres consejos sobre cómo tener las vacaciones de verano más significativas tanto a nivel personal como profesional

Cómo ser un estudiante exitoso



Felicitaciones, has sido aceptado en la escuela de medicina y ¡estás dando los primeros pasos para convertirte en un médico! Algunos días serán emocionantes, llenos de nuevas experiencias y de descubrimientos. Otros días serán difíciles, deberás estudiar para los exámenes de la junta y administrar un horario académico ocupado.

Hay un dicho popular que afirma que estudiar en la escuela de medicina es como beber agua de un hidrante. Si bien es un poco dramático, en general es cierto que se esperará que aprendas una gran cantidad de información en un corto período de tiempo. La clave en el primer año es desarrollar una estrategia de estudio sólida y aprender cómo equilibrar el estrés que provoca la escuela de medicina. Sin embargo, no debes preocuparte. Serás guiado a través de este proceso y obtendrás ayuda para sortear el primer año.

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Estudiar estratégicamente• Esforzarte por recordar el 90 por ciento de lo que estudias.• Obtener el descanso adecuado	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir las habilidades necesarias para ser un estudiante eficaz.• Dominar las técnicas necesarias para recordar más de lo que aprendes.• Crear las condiciones para lograr siete u ocho horas de sueño profundo cada noche.

Siete pasos para estudiar, leer y memorizar como un estudiante destacado

1

Establece un horario de estudio manejable

Dedica la suficiente cantidad de horas de estudio para completar todos los textos asignados y ver videos relacionados, pero mantén una agenda realista para evitar el agotamiento. Es mejor evitar las preparaciones intensivas para los exámenes; lo que aprendes pasando la noche en vela, no podrás recordarlo unos días después.

2

Desarrolla hábitos y habilidades que apoyen el estudio efectivo

La habilidad de administrar el tiempo es esencial. Espera al menos una hora después de despertar por la mañana antes de sentarte a estudiar. Comienza revisando los materiales relacionados con la clase a la que asistirás más tarde. Estudia en periodos de 30 minutos con unos 5 minutos de descanso entre ellos. Después de clase, revisa las diapositivas y los textos de estudio recomendados por el profesor o mira videos de aprendizaje relevantes (como los de Lecturio). Siempre debes revisar el material nuevo el mismo día en que fue enseñado y hazlo nuevamente unos dos o tres días después. Haz que la finalización de alguna actividad que realizas diariamente como trotar, sea la señal psicológica de que es hora de comenzar a estudiar. Debes darte una recompensa por completar cada día de estudio.



CONSEJO

Al seguir la regla de las tres revisiones mejorarás la retención del material nuevo. Révisalo una vez antes de clase, una segunda vez en clase y una tercera después de clases.

3

Aprende el método de lectura veloz

El método de lectura veloz te permitirá estudiar una mayor cantidad de materiales en el tiempo limitado, que tienes disponible. Invertir unas pocas horas en aprender este método te brindará grandes resultados. Puedes buscar recursos en línea que te lo enseñen.

4

Compenéstrate con los materiales que estás estudiando

Lee en voz alta para evitar las distracciones Utiliza un resaltador y un bolígrafo (evita el exceso) para marcar las palabras y las frases clave, así como para tomar notas. Explícale a alguien el material que acabas de leer. Adoptar el rol de profesor incentiva a la mente a trabajar más duro para comprender lo que estás leyendo.

5

Agudiza tu memoria

Usa los videos de alto rendimiento y los libros de Lecturio para reforzar el aprendizaje en el aula. Asegúrate de tener acceso a un libro de referencia médica, ya sea en una versión de tapa dura o en línea. Crea tarjetas de vocabulario y ponte a prueba con ellas diariamente.

6

Establece un límite de tiempo diario para el estudio

Establecer un límite diario es importante para evitar perder el tiempo disponible para dormir.

7

Esfuézate por lograr y mantener una “perfecta higiene del sueño”

Deja de tomar bebidas con cafeína unas cinco horas antes de acostarte. Deja a un lado o apaga tu teléfono al menos cinco minutos antes de acostarte. Apaga todas las luces y mantén tu dormitorio confortablemente fresco y en silencio.

Usar los recursos de manera adecuada

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Usar múltiples recursos de manera eficiente para complementar tu aprendizaje en clase	<ul style="list-style-type: none">• Identificar y adquirir los recursos que te resulten más útiles• Aprender a maximizar el uso de esos recursos.

Cómo lograr que los recursos trabajen duro para ti y no al revés

1

Escoge recursos de alto rendimiento

Alto rendimiento significa que el material contiene exactamente todo lo que debes saber para aprobar tus pruebas y los exámenes de junta en la escuela de medicina. Realiza una búsqueda en Google para identificar los recursos de alto rendimiento, que generalmente son considerados los más valiosos para los estudiantes de primer año, por ejemplo, la serie de libros BRS, Lecturio o First Aid®.

2

Escoge recursos que te ayuden a mejorar tu capacidad de recordar

Para muchas personas, los recursos de audio y video son los mejores para estimular múltiples sentidos y aumentar la capacidad de retención del material. Los videos de Lecturio disponibles son los mejores de su clase.

3

No recurras a demasiados recursos, límitate a los que realmente usarás

El número ideal para ti lo encontrarás a través de prueba y error. Conserva los recursos que has determinado que te resultan útiles para ti.



CONSEJO

Tener demasiados recursos no resulta útil puesto que el número total te impedirá saber cuáles usar para qué fines.

4

Ten a mano un libro de referencia

Los libros de referencia, como El libro de texto de fisiología médica de Guyton & Hall o la Base patológica de la enfermedad de Robbins & Cotran, te brindarán una mayor comprensión de los conceptos que se cubren en clase y en tus materiales de alto rendimiento. Lee solo las secciones aplicables del libro, no el tomo entero.

5

Usa bancos de preguntas (Qbanks)

Los bancos de preguntas son una herramienta que te permite poner a prueba y mejorar tu conocimiento. Los bancos de preguntas de Lecturio tienen una calificación excepcionalmente alta, en cuanto a su utilidad y a la facilidad de uso.

Question 27 of 40
ID: 4268

Mark

Previous Next

Auto Translate Lab Values Notes Calculator Reverse color

A researcher is studying the effects of two drugs, drug X and drug Y. She is trying to measure the potential of each drug to achieve a certain response. The graphs in the images show some of his observations. She observes that when drug X acts on its own, it produces a much higher response compared to drug Y. When drug Y is added to the reaction, the maximum efficacy (E_{max}) is lower than expected. She decides to add more drug X to increase the E_{max} , but the efficacy remains low. Which of the following best describes drug Y?

A. Antagonist 24%
 B. Full agonist 3%
 C. Inverse agonist 6%
 D. Competitive antagonist 24%
 E. Partial agonist 41%

Next

Result:

Incorrect

Explanation:

Book References:

First Aid for the USMLE Step 1 (2023, 33rd ed): 233
 First Aid for the USMLE Step 1 (2022, 32nd ed): 235
 First Aid for the USMLE Step 1 (2021, 31st ed): 237, 236
 First Aid for the USMLE Step 1 (2020, 30th ed): 234

Lecturio

Feedback End



CONSEJO

Ten en cuenta que los bancos de preguntas generalmente se enfocan en el USMLE®, no en los exámenes de la escuela de medicina, pero Lecturio te ofrece ambos.

Los estudiantes de cursos superiores como recurso

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Aprovechar el conocimiento y la experiencia de los estudiantes de cursos superiores.• Aprovechar el conocimiento y la experiencia de los mentores	<ul style="list-style-type: none">• Buscar oportunidades para confraternizar con los estudiantes de cursos superiores.• Buscar mentores.• Entender cómo los estudiantes de último año y los mentores te pueden ayudar a tener éxito en la escuela de medicina.

Tres pasos para obtener los beneficios de los estudiantes de cursos superiores y de los mentores a lo largo de la carrera.

1

Preséntate a los alumnos de cursos superiores

La mejor forma de conocer a los estudiantes de cursos superiores es a través de los eventos patrocinados por la escuela de medicina. Facebook y otros grupos de redes sociales también son buenos sitios para conocerlos.

2

Habla con muchos estudiantes de cursos superiores, no solo con unos pocos

Gravita alrededor de esos estudiantes de los cursos superiores conocidos por ser una fuente de información valiosa. Solicita la información de tantos alumnos como puedas acerca de lo que puedes esperar en el examen de cada profesor. Además, pregúntales sobre sus técnicas de estudio y los recursos que hallaron más eficaces.

3

Encuentra al menos un mentor

Un mentor puede ser un médico practicante (lo ideal) un residente o un estudiante de cursos superiores. Escoge mentores que se comprometan con tu éxito. Por lo tanto, solicita a los alumnos de los cursos superiores o a otras personas con conocimiento del caso para que te recomienden un mentor. Una vez que hayas hallado uno, solicítale si puedes seguirlo para observar su práctica durante los fines de semana. Esto te ayudará a determinar si es un buen mentor y si su método se ajusta a tus necesidades.



HISTORIA REAL

Yo no estaría hoy en el lugar en el que me encuentro sin la guía y ayuda de mis mentores. Algunos de ellos pertenecían a mi especialidad médica, otros eran de afuera. Pero, sin lugar a dudas, cuando el camino se puso difícil, me sentí agradecido de tener el apoyo de personas que tenían más sabiduría y con quienes podía compartir ideas.

Cómo pasar tus vacaciones de verano

OBJETIVOS

- Obtener el mayor beneficio de tus vacaciones entre el primer y segundo año de la escuela de medicina.

ESTRATEGIAS

- Decidir, antes de terminar el año, cómo pasarás esos meses de vacaciones.
- Esforzarse por utilizar estratégicamente el tiempo de vacaciones.



CONSEJO

Hasta tu retiro, no volverás a tener otro verano que te ofrezca tanta libertad, así que planifica disfrutarlo al máximo.

Tres consejos sobre cómo tener las vacaciones de verano más significativas tanto a nivel personal como profesional

1

Investiga acerca de las oportunidades para pasar las vacaciones de verano

Pídele a tu mentor que te ayude a identificar oportunidades que te permitan avanzar en tu residencia, carrera y en tus objetivos de vida. Una vez determinadas, investiga tanto como puedas acerca de cada oportunidad (incluyendo los requerimientos, los costos y la disponibilidad).

2

Escoge un plan de vacaciones que te ofrezca beneficios inmediatos y futuras recompensas

Solicita un puesto de ayudante en un laboratorio de investigación para unir tu nombre a las publicaciones de los estudios. Esto puede ayudarte en el momento en que solicites la residencia. Alternativamente, solicita un puesto para el trabajo clínico, ya sea local o en el exterior. Además de brindarte experiencia, esta es un gran forma de construir una red de contactos profesionales



CONSEJO

No intentes adelantar en el rendimiento de los cursos del segundo año durante las vacaciones de verano. Esto te aporta menos beneficios inmediatos y menores recompensas a futuro.

3

Persigue intereses no académicos

Dedica al menos un poco de tiempo para viajar, para aventuras o simplemente para descansar en la playa y no hacer nada. Esto te ayudará a comenzar el segundo año con entusiasmo y una cabeza clara.

04

ESCUELA DE MEDICINA: 2do AÑO



Estudia eficazmente y domina el
USMLE® Paso 1

EM2:

Tabla de contenido

- 033 **Exámenes de la junta – ENARM & USMLE®**
- 034 **Cómo estudiar a partir de un banco de preguntas**
Dos consejos para comenzar a prepararte para el USMLE® Paso 1

Siete consejos para obtener el mayor beneficio de practicar con Qbanks del estilo USMLE®
- 036 **Cómo crear un programa de estudio para el USMLE® Paso 1**
Cinco pasos para aprender todo lo que necesitas saber a tiempo para el USMLE® Paso 1

Ejemplo de un programa de estudio de dos bloques

Programa de estudio de 60 días para el USMLE® Paso 1

Capacitación intensiva de Qbank de 21 días para el USMLE® Paso 1
- 040 **Cómo enfocarse para estudiar para los exámenes finales y el USMLE®**
Cuatro pasos para estar seguros de pasar tus exámenes finales y el USMLE® Paso 1
- 041 **Como dar el Primer Paso (USMLE® Paso 1)**
Sigue esta rutina para dominar al USMLE® Paso 1 (y no ser aplastado por él)

Exámenes de la junta

– ENARM & USMLE®



El segundo año de la escuela de medicina se ha convertido en el sinónimo del año de los exámenes más importantes de tu vida: los exámenes de la junta. En tu caso, como un estudiante de medicina proveniente de México, probablemente tomarás el **ENARM (Examen Nacional de Aspirantes a Residencias Médicas)**.

El examen ENARM consta de 450 preguntas de las cuales 400 corresponden al área médica y 50 al área de inglés. Del área médica, 150 preguntas están basadas en la temática de la medicina interna y hay 100 preguntas de pediatría, 90 de ginecología y obstetricia y 60 de cirugía 1.

Las preguntas del área médica generalmente están diseñadas en torno a casos clínicos, de los que se desglosan una serie de preguntas con respuestas de opción múltiple. La finalidad de cada una de las preguntas del área médica es analizar la solución a los problemas o situaciones de salud planteadas para cada caso o paciente, bajo los campos de diagnóstico, patogenia, terapéutica, pronóstico, rehabilitación, ciencias básicas y salud pública. En la parte de inglés, el área de exploración se orienta específicamente a la comprensión de textos médicos en inglés en nivel B1 y B2, conforme al marco de referencia europeo.

Cada pregunta acertada del examen del área médica equivale a 0.225% y del área de inglés a 0.2% del total de la calificación final.

Si pretendes ejercer la medicina en los Estados Unidos, también necesitarás tomar el **USMLE® (Examen de Licencia Médica de los Estados Unidos, por sus siglas en inglés)**. Todos los estudiantes se preocupan mucho por que les vaya bien en el USMLE® Paso 1. Si bien este examen es importante, el segundo año de la escuela de medicina cubre la información que será la base de tu conocimientos en la práctica clínica.

También deberás aprender cómo equilibrar el material de aprendizaje durante el segundo año de la escuela de medicina y cómo enfocarte en los recursos de alto rendimiento relevantes para ambos exámenes. Asimismo, aprenderás a crear un plan de estudios, determinar qué recursos usar y cómo utilizar eficazmente un banco de preguntas. Todas estas habilidades serán vitales para tu éxito en el futuro, cuando tomes futuros exámenes de la junta y el de licenciatura médica. Toma tus cuadernos y resaltadores ¡es el momento de dominar a las juntas!

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar una estrategia de estudios• Obtener los mejores recursos posibles para estudiar	<ul style="list-style-type: none">• Comprender lo que es necesario estudiar• Identificar los recursos que se deben utilizar.

Cómo estudiar a partir de un banco de preguntas

Dos consejos para comenzar a prepararte para el USMLE® Paso 1

1

Adopta una estrategia de estudio de dos etapas

Etapas uno: Revisa todos los temas de ciencias básicas que estudiaste en el primer y segundo año.

Etapas dos: Practica las preguntas del estilo del USMLE® en bloques de 40 cada vez.

2

Obtén los recursos de alto rendimiento adecuados

El libro imprescindible es FirstAid® (Primeros auxilios) para USMLE® Paso 1. Los videos de Lecturio son una excelente manera de revisar los temas de ciencias básicas (puedes verlos en hasta dos veces su velocidad original). Obtén la aplicación Bookmatcher de Lecturio. Esta te permite encontrar videos que se correlacionan con lo que sea que estés leyendo en FirstAid® para USMLE® Paso 1 (y en la mayoría de los otros libros de preparación para este examen). Obtén preguntas del estilo del USMLE® en los bancos de preguntas (también conocidos como Qbank). Lecturio también posee un Qbank que alcanza los mayores estándares de calidad.

OBJETIVOS

- Estar íntimamente familiarizado con la forma en que se estructuran y se escriben las preguntas.
- Ser capaz de contestar cada pregunta en aproximadamente 90 segundos.

ESTRATEGIAS

- Escoger un banco de preguntas que ofrezca preguntas bastante similares a aquellas que encontrarás en el examen USMLE®
- Practicar ser capaz de responder una pregunta en 90 segundos

Siete consejos para obtener el mayor beneficio de practicar con Qbanks del estilo USMLE®

1

Selecciona el tamaño del bloque de preguntas en 40

40 es la cantidad de preguntas que te harán en el examen USMLE® Paso 1. Por lo tanto, es mejor que te acostumbres a ello y nunca trabajes con un bloque que contenga menos cantidad.



CONSEJO

Trata siempre de replicar las condiciones reales del examen cuando estudies con las preguntas de los Qbanks. Desarrollarás una confianza falsa si trabajas con unas pocas preguntas a la vez.

2

Escoge las opciones de modo tiempo o modo examen

El modo tiempo significa que aparecerá un temporizador con una cuenta regresiva en la pantalla. El reloj te ayudará a monitorear la velocidad con la que respondes cada pregunta. El modo examen significa que debes terminar las 40 preguntas antes de poder ver las respuestas.

3

Lee la última o las dos últimas oraciones de la pregunta en primer lugar

Esto te permitirá saber lo que se te pide que hagas en la pregunta.

4

Revisa rápidamente todas las opciones de respuesta antes de leer toda la viñeta

Esto te ayudará a categorizar la pregunta más rápidamente.

5

Lee cuidadosamente toda la pregunta y vuelve a leer atentamente todas las opciones de respuesta

Esto te ayuda a eliminar las opciones que son obviamente incorrectas. A menudo, podrás eliminar instantáneamente al menos una opción equivocada, si es muy diferente a las otras.

6

Después de completar un bloque, lee cuidadosamente la explicación de cada respuesta

Esto te mostrará por qué la opción que escogiste era correcta o errada y también te mostrará dónde te faltan conocimientos. Complementa esta revisión con tus materiales de estudio y los recursos.

7

Sé bueno al detectar las “trampas del examen”

Los escritores del examen elaboran respuestas incorrectas para que luzcan como las acertadas. Búscalas. Están hechas con el propósito de engañarte para que las escojas.

Cómo crear un programa de estudio para el USMLE® Paso 1

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Dedicar el mayor tiempo posible al estudio diario para el USMLE® Paso 1, al final de tu segundo año.• Mantener la cordura mientras estudias.	<ul style="list-style-type: none">• Conocer exactamente cuántos días tienes disponibles para dedicar al estudio.• Conocer exactamente cuántas horas de cada día puedes destinar al estudio.• Prepararse para los rigores que implica tomar el examen USMLE® Paso 1.• Evitar el agotamiento durante las largas semanas de estudio que quedan por delante.

Cinco pasos para aprender todo lo que necesitas saber a tiempo para el USMLE® Paso 1

1

Anota las fechas clave para determinar cuánto tiempo tienes para dedicar al estudio

Estas fechas son las de los exámenes finales de tu segundo año y las del USMLE® Paso 1. La cantidad de días entre esas dos fechas generalmente es de 45 a 90. Estos son los días que tendrás disponibles para estudiar a toda marcha para el USMLE®.

2

Alínea tus recursos de estudio

Usa un banco de preguntas que ofrezca preguntas del estilo del USMLE®. Consulta a menudo materiales de alto rendimiento, como FirstAid® y los videos de Lecturio. Recuerda que la aplicación de Lecturio te ayuda a encontrar los videos correlacionados con lo que lees en FirstAid®.

3**Planea completar al menos 80 preguntas de Qbank por día**

Deberías ser capaz de leer y contestar un bloque de 40 preguntas en una hora. Además, también debes lograr la capacidad de leer cada explicación de las respuestas en unas tres horas adicionales. El tiempo total para realizar esta tarea debería ser de cuatro horas, por lo que el tiempo necesario para completar 80 preguntas de Qbank debería ser de 8 horas. Usa un programa de dos bloques para evitar sobrecargar tu mente durante esas ocho horas de estudio.

4**Haz que el estudio sea divertido**

No estudies solo siempre. Un compañero te ayudará a mantenerte entusiasmado con el estudio. Si debes hacerlo solo, escoge un lugar donde haya otros presentes, como una biblioteca pública.

**HISTORIA REAL**

Cuando estudiaba para el USMLE® Paso 1, cometí el error de hacerlo solo. Lo pasé muy mal. Sin embargo, cuando estudié para el USMLE® Paso 2 lo hice con uno de mis buenos amigos. Nos encontrábamos todos los días en la biblioteca. Esto hizo que estudiáramos mejor. Nos reforzábamos el uno al otro y evitamos el agotamiento

5**Usa los exámenes de práctica NBME para comprobar tu progreso**

Toma un examen NBME de 50 preguntas cada semana, durante seis semanas. Completa cada examen, mientras tomas el tiempo. Esto te condiciona a tomar exámenes largos y agotadores. Haz el primero antes de comenzar a estudiar para el USMLE®. Este te servirá como línea de base, para mostrarte dónde debes mejorar. Dedicar más tiempo a estudiar los temas donde no has visto mejoras en la puntuación del NBME

Ejemplo de un programa de estudio de dos bloques



6 AM

Levantarse

Realizar la rutina matutina

8 AM

Bloque Uno: Realizar 40 preguntas del Qbank. Escoger el tema en forma aleatoria. Contestar las preguntas en "modo prueba"

9 AM

Leer cuidadosamente las explicaciones de las preguntas que contestaste. Consulta tu libro de referencia o Lecturio para redefinir tus conocimientos.

12 Noon

Almuerza o toma una siesta

1 PM

Bloque Dos: Contesta otras 40 preguntas del Qbank. Repite los pasos de estudio del programa matutino.

5 PM

Toma un descanso para hacer ejercicio o para cenar.

7 PM

Revisa todos los materiales que has trabajado durante el día.

9 PM

Relájate

10 PM

Acuéstate. Obtén ocho horas completas de sueño.



Programa de estudio de 60 días para el USMLE® Paso 1



Ten en cuenta que Lecturio brinda dos rutas de aprendizaje para prepararte para el examen USMLE® Paso 1. Podrás escoger la que mejor te sirva dependiendo del tiempo que tengas.

Esta ruta de aprendizaje se creó para proporcionar a los estudiantes de medicina que se preparan para el paso 1 del USMLE® una herramienta de alto rendimiento, directa, sucinta y simplificada.

Esta consta de dos componentes de estudio clave: un componente de clases en video y un componente de banco de preguntas (Qbank). Al aprovechar los conceptos de la ciencia del aprendizaje de recuerdo activo, intercalado y el efecto de prueba, se evaluará continuamente tu comprensión de cada tema revisado.

En el transcurso de la ruta de aprendizaje:

- Te enfrentarás a una autoevaluación inicial (self-assessment) para poner a prueba tus capacidades
- Verás hasta 188 horas de clases en video de alto rendimiento
- Pondrás a prueba tus conocimientos con casi 7000 preguntas de quiz
- Completarás 1,300 preguntas desafiantes de USMLE® utilizando Lecturio Qbank
- Estudiarás de 3 a 5 horas todos los días
- Realizarás una evaluación final para apreciar en plenitud tu desarrollo en relación con tu autoevaluación inicial

Capacitación intensiva de Qbank de 21 días para el USMLE® Paso 1

Esta capacitación de Qbank ha sido diseñada meticulosamente para brindarte una práctica de examen intensa, realista y completa para el examen USMLE® Step 1. Se supone que ya has comenzado a revisar los conceptos clave para el examen del Paso 1 y deseas aplicar tus conocimientos a escenarios de casos clínicos para mejorar tus habilidades para tomar exámenes y realmente estar listo para el Paso 1.

Cada día del cronograma planea que trabaje con un conjunto cuidadosamente seleccionado de preguntas de Qbank que cubren todos los temas evaluados en el examen, categorizados por sus respectivas materias. El entorno simulado del examen garantizará que no solo estés preparado para el contenido de las preguntas, sino que practiques tus habilidades para tomar exámenes en condiciones realistas.

Cómo enfocarse para estudiar para los exámenes finales y el USMLE®

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• A medida en que se acerca el examen, dedicarse a estudiar exclusivamente para el mismo.	<ul style="list-style-type: none">• Diseñar, implementar y cumplir un plan de estudios para los exámenes finales y el USMLE®• No permitir que nada ni nadie interfiera con tus estudios.

Cuatro pasos para estar seguros de pasar tus exámenes finales y el USMLE® Paso 1

- 1 Aléjate de las personas que impactan negativamente tu estado anímico y mental**

Tu estado mental es de vital importancia. No prestes atención a aquellos que dicen o hacen cosas que puedan perjudicarte.
- 2 Reúnete con personas que te hagan sentir mejor**

El entusiasmo de otros es contagioso. Las personas que mantienen alto su espíritu son esenciales para obtener un buen rendimiento en el día del examen.
- 3 Crea tus planes de estudio**

Plan 1: Los exámenes finales de Segundo año.
Plan 2: El periodo de transición para dar el USMLE®
Plan 3: Dedicado exclusivamente a estudiar para el USMLE®.
Crea los tres planes antes de llegar a la mitad del segundo año.
- 4 Asegúrate de que tu plan de estudio incluya recursos de alto rendimiento**

Haz una lista de los recursos de alto rendimiento que quieres usar, incluyendo algunos nuevos y otros que hayas usado con anterioridad. Luego, acorta la lista. Para hacerlo, también puedes pedir una recomendación a los estudiantes de cursos superiores.

Como dar el **Primer Paso** (USMLE® Paso 1)

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Preparate adecuadamente, tanto física como mentalmente, para el examen.• Mantener el foco y la energía durante todo el examen	<ul style="list-style-type: none">• Estar familiarizado con el entorno del examen antes de que llegue ese día.• Maximizar tu tiempo de descanso.• Dar los pasos necesarios para promover la concentración y la energía.

Sigue esta rutina para dominar al USMLE® Paso 1 (y no ser aplastado por él)

1

Haz que el día del examen sea sin problemas ni preocupaciones

Familiarízate antes de que llegue ese día con todos los pasos necesarios para ser admitido en el centro de pruebas Prometric. Para ello, agenda un examen de práctica en Prometric con anterioridad. Este simulará las cosas que te encontrarás durante el día del examen. En la fecha del USMLE® levántate temprano. Lleva varias copias de tu "Scheduling Permit" o permiso para reservar copias, como una precaución. Almacena una de las copias en la guantera del coche, otra en tu billetera etc. Salta el tutorial de 15 minutos el día del examen, ya que podrás verlo con anterioridad en el sitio web de Prometrics. Añade ese tiempo ahorrado a tus descansos. **Siempre haz clic en "pausa"**, antes de tomarte un descanso. Destina cinco minutos de cada descanso para pasar por el puesto de seguridad antes de regresar al salón donde se toma el examen. No hagas nada sospechoso durante la prueba. Cada uno de tus movimientos es capturado por dispositivos de vigilancia de video y audio.



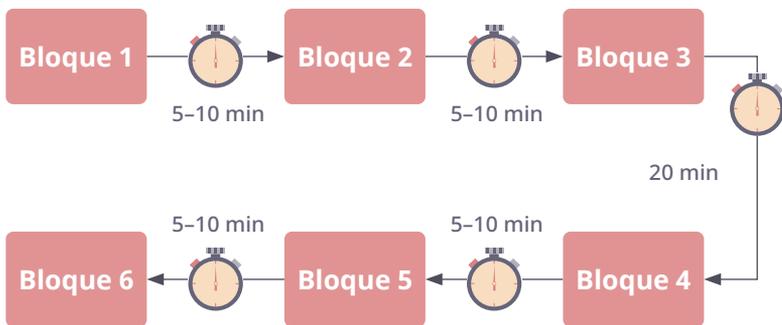
CONSEJO

Lleva varias capas de ropa al centro de pruebas porque en el interior del edificio, generalmente hace frío pero, en ocasiones, la temperatura puede aumentar. Manténte cómodo, quitando algunas capas, a medida en que la temperatura en el interior aumenta.

2

Para mantener la concentración y la energía, toma un descanso después de cada bloque, como se muestra aquí

Aprovecha para ir al baño en cada descanso, incluso aunque sientas que no lo necesitas. Durante los descansos del bloque 1, 2 y 4 y en los cinco minutos, come algunos trozos de manzana o un cuarto de sándwich. Luego, bebe unos tragos de agua, café o té. Durante el descanso del bloque 3, come un sándwich entero. Haz también unos pocos minutos de ejercicio, tensando y relajando todo tu cuerpo.



CONSEJO

Evita las bebidas energizantes y los alimentos y refrescos con azúcar.



05

ESCUELA DE MEDICINA: 3er AÑO



Ponte la bata blanca y comienza
a aprender de los pacientes.

EM3:

Tabla de contenido

- 045 **Cómo se componen los equipos hospitalarios y cómo ser un miembro estrella del tuyo**
Once pasos que te ayudarán a ganar elogios de tus compañeros
- 048 **Cómo ser un increíble estudiante de EM3**
Sigue estos 12 pasos al comenzar una nueva rotación
- 052 **Cómo presentar a un paciente eficazmente**
SOAP Note

Ejemplo de cómo debería verse el formato SOAP
- 056 **Cómo prepararte para ver pacientes**
Siete pasos para tener éxito en tu viaje al estrellato del equipo hospitalario
- 058 **Buena relación y sólido profesionalismo**
Cinco pasos para convertirte en un miembro valioso e importante de tus equipos de rotación
- 060 **Cómo sentar la base para aprobar tus exámenes obligatorios**
Tres consejos para estudiar para los exámenes clínicos (Shelf) y para el USMLE® Paso 2

Cómo se componen los equipos hospitalarios y cómo ser un miembro estrella del tuyo



¡Al fin pacientes! Finalmente estás fuera del salón de clases, en las clínicas y en las guardias. Llevas una bata blanca inmaculada y estás listo para palpar cada abdomen y auscultar cada corazón que encuentras. Sin embargo, necesitas enfocar esta energía para la medicina clínica. Por más que tengas una gran dedicación y pasión por tratar a tus pacientes, aún eres un estudiante y estás trabajando para obtener excelentes

calificaciones, ya que serán examinadas en tu solicitud de residencia. En los días de la medicina moderna, los mejores estudiantes no son los que saben más. De hecho, los mejores estudiantes son aquellos que tienen mayor acceso a la información, que están organizados y que tienen un plan.

Nos enfocaremos en la estrategia que necesitas para sobresalir en tus años de clínica. Aprenderás cómo operan los equipos hospitalarios, cómo brillar como un estudiante y también cómo obtener los máximos beneficios de tu entrenamiento clínico. Toma tu estetoscopio y tu martillo de reflejos ¡es tiempo de tratar a los pacientes!

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Entender cómo funcionan los equipos hospitalarios.• Familiarizarse con el rol de cada miembro.• Ser un miembro cohesivo de cada equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Saber lo que se espera de ti como miembro de ese equipo.• Volverte indispensable para el equipo.• Mostrar liderazgo.

Once pasos que te ayudarán a ganar elogios de tus compañeros



1 Entiende la jerarquía del equipo

2 Trata al médico a cargo con el máximo respeto
El médico a cargo es el miembro más importante del equipo. El o ella enseñará a todos los otros miembros del equipo y supervisará toda la atención médica que este proporciona. Realizará rondas diarias (generalmente en la mañana) con su equipo detrás y hará preguntas para evaluar su conocimiento médico.

3 Establece una relación cercana con el residente de posgrado
El residente de posgrado (fellow) ha completado su residencia. Él o ella supervisa a equipo cuando el médico a cargo no está disponible. Es una fuente mucho más accesible a la que deberás recurrir todo lo que sea posible.

4 Trata al residente sénior de manera respetuosa
El residente sénior es la columna vertebral del equipo. El o ella es quien hace todo el trabajo.

5 Confía en el interno para que te ayude a prepararte para participar de las rondas diarias
El interno es en realidad un residente de primer año. El o ella hace todo el trabajo duro, como tomar notas de cada paciente.

6 Pide consejos al estudiante de cuarto de la escuela de medicina
El estudiante de cuarto año de medicina está en el equipo ya sea para completar una sub pasantía o para completar las rotaciones necesarias para graduarse. El o ella recordará claramente las demandas a los que son sometidos los estudiantes de tercer año y será más comprensivo con los desafíos a los que te enfrentas.

7

Prepárate para realizar las tres principales tareas asignadas generalmente a los estudiantes de tercer año de medicina

1. Llevar algunos pacientes junto con el interno
2. Presentar esos pacientes al médico a cargo
3. Dar presentaciones al equipo sobre temas asignados



CONSEJO

Aprovecha cada oportunidad que se presente para ver a un paciente o ayudar al equipo.

8

Conviértete en un miembro activamente comprometido del equipo

Los miembros más avanzados del equipo desean ver que estás deseoso de aprender y de contribuir. Si eres pasivo o te muestras de alguna manera desconectado, dañarás las chances de acceder al primer lugar de tu clase.

9

Conoce a tu paciente asignado mejor que nadie del equipo

Probablemente se te asignarán entre uno y cinco pacientes. Debes ser capaz de recitar los resultados de laboratorio del paciente más recientes y los procedimientos programados, además de la hora exacta y la fecha.

10

Practica las presentaciones

Lee tanto como puedas acerca de las enfermedades del paciente para que puedas hablar de ellas con propiedad. Antes de entregar tu presentación, revísala con el interno. Ajústala de acuerdo a las sugerencias de este último.

11

Trata de hacer algo del trabajo que hacen los estudiantes de cuarto año

Comienza observando cuidadosamente cómo actúan y trabajan los estudiantes de cuarto año.

Cómo ser un increíble estudiante de EM3

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Convertirse en un activo indispensable para tu equipo asignado.• Maximizar todas las oportunidades de aprender que brindan las experiencias clínicas prácticas.• Reforzar el aprendizaje práctico.	<ul style="list-style-type: none">• Ayudar a los residentes y a los internos a aumentar su productividad mientras aligeras su carga de trabajo.• Ayudar a los otros miembros del equipo a ser exitosos.• Seguir la etiqueta adecuada mientras participas de las rondas.• Administrar tu tiempo de modo de poder realizar actividades que te resulten beneficiosas.

Sigue estos 12 pasos al comenzar una nueva rotación

- 1 Ten en cuenta que tanto los residentes como los internos de tu equipo también fueron estudiantes.**
- 2 ¡Conviértete en un jugador del equipo!**

Llega al hospital unos 10 o 15 minutos antes de comenzar tu ronda para presentarte. ¡Sé amable! Muéstrate emocionado de estar en el equipo. Participa. Se alguien con quien las personas desean interactuar. No seas un bulto en el rincón. Hay dos tipos de estudiantes de medicina con los que nadie quiere trabajar: los que nunca hablan y los que son molestos.
- 3 Pide el número de teléfono a cada miembro del equipo**

El equipo es tu familia por lo que debes hacer posible que se mantengan en contacto contigo. Ellos odiarán no poder encontrarte. Lo peor que alguien puede escribir en una evaluación es: "Estudiante de medicina que fue difícil de encontrar; siempre ausente".

4

Pregunta al equipo que tarea necesita que hagas y ¡hazla!

Esto te destacará como una persona trabajadora y te ayudará a integrarte al equipo, lo que es MUY importante. Presta atención a lo que está haciendo el equipo y trata de ver cómo puedes ayudarlo.

Antes de dejar tu hogar para ir al hospital verifica si el mismo permite acceder fuera del sitio. ¿Sí? Entonces mira a los pacientes que están a tu servicio para ver cuántos llegaron por la noche. Es bueno que sepas de antemano, si te verás abrumado con casos o si la jornada será tranquila. Cuanto más hagas por el residente, menos trabajo tendrá que hacer. Y eso mejorará su vida ¡lo que hará que te conviertas en un activo para el equipo!

5

Utiliza a las personas que están por encima tuyo, el interno o el residente

Aprende la rutina de ellos. Ver pacientes es algo nuevo para ti. Usa a las personas que tienen un cargo superior para orientación ¡No seas tímido!

6

Aprende la rutina y apégate a ella

Asiste al cambio de turno y presta atención a lo que el equipo que está dejando el turno te dice acerca de cada paciente, tanto antiguo como nuevo. La clave del éxito: no confíes en tu memoria. Anótalo.



HISTORIA REAL

Es estado en el cambio de turno por la mañana. El equipo nocturno está cansado y desea irse a su casa. Comienzan a contarnos sobre los nuevos pacientes y mi estudiante de 3er año de medicina está escuchando pasivamente. No, no. Así no es como vas a hacerlo. Escucharás activamente y dirás ¿Puedo tomar el paciente de la apoplejía? ¿Puedo tomar el de la gastroenterocolitis? O cualquier otro paciente. Debes involucrarte activamente. El residente estará impresionado. Él o ella necesita sentir tu energía.

7

Enfócate en el trabajo

Lee sobre los pacientes recién ingresados. Revisa los eventos nocturnos de los pacientes antiguos, sus valores vitales y de laboratorio, sus exámenes imagenológicos. Determina los cambios que deben realizarse para planificar.

Pacientes antiguos: Visita a los pacientes (solicita al residente si desea acompañarte) y haz una rápida historia física, evaluando su estado o progreso.

Pacientes nuevos: Lee la nota de ingreso preparada por el equipo nocturno. Familiarízate con el problema o estado del paciente, así como con el régimen o su tratamiento. Luego visítalo o examínalo.



CONSEJO

La mayoría de las preguntas que recibirás por parte del médico a cargo serán acerca del nuevo paciente. Prepárate para ser interrogado acerca de los motivos de su hospitalización y el tratamiento que le ha sido indicado. Para ello, obtén los conocimientos básicos acerca de su condición. Que no te tome desprevenido.

8

Compórtate como un profesional cuando visites a los pacientes junto con el equipo

- No hagas payasadas
- Mézclate, no resaltes, pero presta atención y participa
- No juegues con tu teléfono
- Sigue el ejemplo del médico encargado o de los residentes para saber cuándo es apropiado comportarse de manera menos formal.
- No interrumpas a los otros estudiantes durante sus presentaciones

9

Conoce las preferencias del médico a cargo

Solicita al residente que te informe con tiempo lo que el médico a cargo esperará de ti durante las rondas (y examinación conjunta) para que puedas adaptarte a sus métodos y obtener una mayor calidad de enseñanza.



CONSEJO

El tiempo es todo. Existe un momento adecuado para cada acto que realices y para cada palabra que pronuncies durante tus rondas. Habla solamente cuando es apropiado. No interrumpas a otros estudiantes durante sus presentaciones. No interrumpas a nadie si no es un buen momento para hacer preguntas ¡Nunca te hagas el gracioso!.

10

Después de las rondas, regresa a tu espacio de trabajo y completa las tareas asignadas

Escribe notas, en forma tan completa como te sea posible. Si no te asignaron esa tarea, pregunta al equipo en qué puedes serles útil. Añade indicaciones o realiza consultas. No te sientes allí como un bulto, tu objetivo es ayudar constantemente al equipo para que, a cambio, recibas la mejor enseñanza.

11

Al mediodía, asiste a clases o a otras sesiones académicas.

Compórtate como un profesional durante las clases. No juegues con tu teléfono o realices otras actividades groseras que demuestran que no estás prestando atención al profesor.

12

Completa el resto de tu turno realizando cualquier tarea solicitada por tu equipo

Si la carga de trabajo se aligera, tendrás algo de tiempo en tus manos. Océpalo leyendo acerca de las enfermedades que viste más temprano. También puedes ver los videos de Lecturio. Al final del turno, habla con los residentes e internos acerca de lo que debe hacerse para preparar el cambio de guardia. Demuestra que pueden contar contigo a diario, haciendo un buen trabajo cuando preparas el cambio y los residentes probablemente te dejarán hacer las presentaciones para los residentes del turno nocturno. Al llegar a tu casa, dedica entre 30 y 60 minutos para leer más acerca de las enfermedades de tus pacientes. Vete a dormir temprano para levantarte con energía para cumplir con las necesidades del nuevo día.

Cómo presentar a un paciente eficazmente

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Dominar el uso del formato SOAP (Subjetivo, Objetivo, Análisis y Plan) para presentar a los pacientes al médico a cargo o a los residentes.	<ul style="list-style-type: none">• Tratar de utilizar siempre el formato SOAP al presentar a los pacientes para que las presentaciones sean más fuertes y cautivadoras• Ser flexible en el uso de SOAP; esta forma estandarizada está hecha para servir de guía, no es una norma estricta. Adáptala como sea necesario para satisfacer las necesidades del médico a cargo y de los residentes ante quienes estás realizando la presentación.

SOAP Note

Nota SOAP	
Definición	Es un formato internacionalmente aceptado, utilizado por los médicos para presentar la información de los pacientes a sus colegas de una forma comprensible y bien organizada.
Significado	SOAP es un acrónimo : <ul style="list-style-type: none">S significa SubjetivoO ObjetivoA AnálisisP Plan 

1

Usa la sección “**subjetivo**” del formato SOAP para reportar la información suministrada por el paciente

- Motivo de consulta
 - » ¿Por qué está el paciente aquí?
- HEA – historia de la enfermedad actual
 - » ¿Cuándo comenzó? Y ¿dónde está localizada?
 - » ¿Es una condición aguda, subaguda, subcrónica o crónica?
 - » ¿Cuál es el carácter del motivo de consulta descrito y cuál es la calidad y severidad del mismo?
 - » ¿Cuáles son los factores que parecen agravar o disminuir gravedad?
 - » ¿Qué es lo que provocó la visita al hospital?
- Historial médico y cirugías previas
- Medicamentos y alergias
- Historia familiar y social
- Revisión de los síntomas



CONSEJO

Escribe lo que dice el paciente acerca del motivo de consulta en sus propias palabras, no las tuyas. Por ejemplo, si el paciente te dice: “me arde cuando orino” no escribas: “el paciente se queja de síntomas de una infección urinaria”. En su lugar anota: “el paciente dice que siente ardor al orinar”.

2

Usa la sección “**objetivo**” del formato SOAP para informar de los datos clínicos

- Signos vitales
- Resultados de laboratorio
- Resultados de imagenología
- Resultados de procedimiento

3

Usa la sección “**análisis**” del SOAP para indicar tu opinión acerca de los problemas del paciente

Basa tu opinión en los datos objetivos y subjetivos que has obtenido. Transmite tu opinión en una declaración breve pero completa y precisa.

4

Usa la sección “plan” del SOAP para recomendar un tratamiento para los problemas del paciente

Consulta la literatura médica o mira los videos de Lecturio relativos a la causa de consulta del paciente para entender mejor su problema y cuáles son los tratamientos habituales antes de recomendar un plan.

5

Prepárate cuidadosamente para cada presentación

Dile a tu audiencia todo lo que debe saber acerca de los problemas del paciente a través de una presentación bien preparada.

6

Haz la presentación con calma y confianza

Esto te dará la reputación de ser un estudiante exitoso.

7

Adapta tu presentación de acuerdo a las indicaciones verbales y no verbales suministradas por tu audiencia

Para acelerar o acotar tu presentación, menciona solo los puntos más importantes de cada sección del SOAP. Si no estás seguro acerca de cuán detallada debe ser tu presentación, escucha a tus instintos.

8

Toma seriamente tu presentación

No lo arruines. Se te calificará en base a la organización y calidad de cada presentación ¡Es por ello que dominar el formato SOAP es tan importante!



HISTORIA REAL

Lo peor que puede suceder durante las rondas es tener una presentación desorganizada, aunque sea precisa. Para tu médico a cargo y para los residentes, esto es el equivalente al sonido de las uñas rasgando un pizarrón. Es por ello que debes seguir el formato SOAP y hacer un trabajo riguroso al prepararte para la presentación.

Ejemplo de cómo debería verse el formato SOAP

Nota SOAP Note			
	Princeton Plainsboro Hospital	12/12/2017	11:47 AM
Paciente	Nombre: Smith, John	MNR# 123456	FN: 01/01/1971
Subjetivo	<p>46 a, dolor torácico retroesternal. El dolor comenzó 30 minutos antes de que el paciente se presentara en la Sala de Emergencias. El dolor despertó al paciente a las 7:00 AM, con una sensación de presión constante de 9/10 en el medio del pecho, que irradiaba hacia el brazo izquierdo, la parte superior de la espalda y cuello. Nada lo hace mejorar, no empeora. También presenta náuseas, sudoración y disnea. Episodios similares ocurrieron en los pasados 3 meses, en intervalos de 2 o 3 semanas. Estos episodios se precipitaron al subir escaleras, al realizar trabajo extenuante, durante las relaciones sexuales o por exposición a metales pesados. El dolor durante estos episodios era menos agudo. Duraba unos 5 a 10 minutos y desaparecía espontáneamente o luego de tomar antiácidos. RS: negativo, excepto lo anterior. Alergias: NAMC Medicamentos: Maalox ramipril HMA: Hipertensión por 5 años, tratado con ramipril. Colesterol alto, controlado con dieta. RGE hace 10 años, tratado con antiácidos. HS: 1 paquete de cigarrillos por día, dejó hace 3 meses. Consumo de alcohol ocasional. Consumo ocasional de cocaína durante 10 años (última vez ayer por la tarde). No realiza actividad física, no sigue la dieta. HF: Padre falleció de cáncer al pulmón a los 72a. Madre tiene úlceras pépticas. Sin antecedentes de enfermedad cardíaca temprana.</p>		
Objetivo	<p>Paciente presenta un dolor agudo. SV: PA 165/85 mm HG (ambos brazos) RR: 22/minuto Cuello: No DVY, sin soplo. Pecho: Sin sensibilidad, sonidos bilaterales claros y simétricos. Corazón: Sin desplazamiento del impulso apical, RRR normal S1/S2, sin murmullo, roce pericárdico ni galope auricular. Abdomen: Blando, no distendido. +borborigmos No HPM Extremidades: Sin edema. Pulsos periféricos 2+ y simétricos</p>		
Análisis	<p>46a, masculino, con dolor precordial agudo. DD incluye infarto al miocardio en base al carácter y localización del dolor, RGE, en base a la historia y localización del dolor e isquemia inducida por cocaína en base a la historia.</p>		
Plan	<ul style="list-style-type: none"> • Obtener ECG • Enzimas cardíacas (CKMB y troponina) • Electrolitos (FH FR) • TTE (electrocardiograma transtorácico) 		

Cómo prepararte para **ver pacientes**

e impresionar al equipo hospitalario

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Ser capaz de evaluar cabalmente y en forma competente a cada paciente ingresado.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar un marco mental que permita una respuesta inmediata y adecuada a cada solicitud del equipo de ingresar a un nuevo paciente.• Aprender a pensar como médico.

Siete pasos para tener éxito en tu viaje al estrellato del equipo hospitalario

1

Informa al equipo que estás en camino a ver al paciente apenas recibas un llamado de ayuda

Si la solicitud la recibes a través de mensaje de texto u otro medio electrónico, confirma que su recepción inmediatamente.

2

Obtén instrucciones si no te brindan ninguna

Pregunta dónde se encuentra el paciente, si en el departamento de emergencias, en la sala asignada o en el área de procedimiento. Averigua si necesitas acudir inmediatamente o si tienes tiempo de revisar sus registros con el fin de obtener información útil.

3

Obtén la información básica del paciente

Edad, sexo, motivo de consulta.

4

Revisa el diagnóstico diferencial para su motivo de consulta

Tu objetivo es encontrar una lista de posibles explicaciones para el problema del paciente. La lista se acotará a medida en que recojas la historia del paciente. Antes de buscar el diagnóstico diferencial, usa lo que te han enseñado hasta ahora para especular acerca de lo que podría ser.

5

Piensa en preguntas específicas para hacerle al paciente

Las respuestas te ayudarán a acotar el diagnóstico diferencial. Comienza repasando las notas disponibles y la información de diagnóstico. Este ejercicio hará que tu mente comience a pensar en las preguntas que debes realizar.

6

Piensa qué técnicas específicas de examen físico y qué pruebas de diagnóstico serían más útiles para acotar aún más el diagnóstico diferencial

Pensar en esto te permitirá ser más dinámico en tu interacción con el paciente. Los miembros superiores del equipo quedarán impresionados.

7

Prepárate para contestar las preguntas acerca de la condición del paciente

Exuda confianza cuando respondas las preguntas del residente. Incluso aunque tus respuestas estén equivocadas, tu confianza hará que luzcas como una estrella de rock.

Buena relación y sólido profesionalismo

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Integrarse al equipo completamente.• Obtener calificaciones superiores en las evaluaciones de tercer año.	<ul style="list-style-type: none">• Ser activo e involucrarse con el equipo• Hacer amigos con los miembros del equipo.

Cinco pasos para convertirte en un miembro valioso e importante de tus equipos de rotación

1

Envía un correo electrónico de presentación a la persona encargada del equipo

Debido a que las primeras impresiones son las más duraderas, explica que estás enviando ese correo electrónico para averiguar qué puedes hacer con antelación para ayudar al equipo.

2

Proporciona tu información de contacto a cada miembro del equipo y solicítales su información

¿Recuerdas que te dije que lo hicieras unas páginas atrás? En caso de que no lo hayas hecho aún, ahora es el momento. ¡Estar conectado es fundamental! Esto le permitirá a los miembros de tu equipo encontrarte en el momento en que te necesitan y no tienen que estar buscándote y viceversa.

3

Haz lo que hace el equipo

El equipo y tú son una unidad, así que actúa como tal. Por ejemplo, ve a almorzar al mismo sitio en que almuerza tu equipo y trabaja en las notas cuando tu equipo está realizando esa tarea. Si el equipo está trabajando en las notas y tu no tienes ninguna, pregúntale si alguien necesita ayuda con ellas.



HISTORIA REAL

No cometes el error de este muchacho. Era el primer día y el estudiante de tercer año llegó a las 8 a.m. Las rondas no comienzan hasta las nueve, por lo que pensó que había llegado una hora antes. En realidad, había llegado dos horas tarde. Todos llegamos a las 6 y para las 8 ya habíamos conversado y asignado los pacientes. Entonces, cuando hicimos las rondas, él no tenía un paciente para presentar al médico encargado. Como resultado el estudiante de 3er año quedó mal. El resto de nosotros también, porque el médico encargado pensó que habíamos cometido un error administrativo al no asignarle ningún paciente.

4

Sé profesional todo el tiempo

Ya has leído esto con anterioridad, pero es un punto tan importante que necesita ser reiterado. Tu Escuela de Medicina anotará en tu expediente académico si has tenido alguna conducta poco profesional. Tu viabilidad para la residencia se verá negativamente afectada por esa anotación. Muestra respeto a tus superiores ¡La falta de respeto puede arruinar tu carrera!

5

Identifica los límites establecidos por tu equipo

Si tu equipo es formal, compórtate de acuerdo a sus convenciones. Si tu equipo es informal, sabe cuánto comportamiento casual será aceptado.



CONSEJO

Piensa en ti mismo como un invitado del equipo y sigue sus normas.

Cómo sentar la base para aprobar tus exámenes obligatorios

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">Lograr una transición exitosa del aprendizaje en el aula al aprendizaje en el entorno clínico	<ul style="list-style-type: none">Desarrollar la habilidad de aprender de cada problema médico de los pacientes.Identificar, adquirir y utilizar recursos de estudio de alto rendimiento.

Tres consejos para estudiar para los exámenes clínicos (Shelf) y para el USMLE® Paso 2

- 1 Desarrolla nuevas habilidades de estudio que te permitan aprender mientras estás en un entorno clínico**

Lee a diario acerca de los problemas de salud de los pacientes. Esto requiere que busques cada problema en fuentes de estudio relevantes, de alto rendimiento.
- 2 Selecciona los recursos**
 - Adquiere recursos de alto rendimiento específicos para cada ronda.
 - Al menos debes tener un banco de preguntas entre tus recursos.
 - Un libro de referencia es sumamente importante.
 - Pide a los residentes y a otros miembros de tu equipo clínico que te recomienden recursos específicos.
- 3 Adquiere los recursos y tenlos al alcance de tu mano cuando los necesites**

Crea un contexto conveniente para empezar a aprender. Deshazte de todas las distracciones potenciales que pueden hacer que te demores. Siéntate y aprende.

06

ESCUELA DE MEDICINA: 4to AÑO



Planifica estratégicamente tu solicitud de residencia y combínala con el programa de tu preferencia.

EM4:

Tabla de contenido

063 **Conquistar el desafío más grande en tu camino a convertirte en médico**

Estos cuatro pasos te ayudarán a sobresalir en todas tus rotaciones

065 **Cómo convertirte en parte del equipo médico**

Sigue estos cuatro pasos para convertirte en un miembro del equipo que causa una muy buena impresión

066 **Cuándo y cómo solicitar una buena carta de recomendación**

Cinco consejos que te permitirán asegurarte de que las cartas de recomendación te ayudarán a obtener la residencia deseada.

068 **Cómo prepararte para ser exitoso(a) en el USMLE® Paso 2**

Preparación para el USMLE® Paso 2:
Programa de 49 días

Capacitación intensiva de Qbank de 21 días para el USMLE® Paso 2

Conquistar el desafío más grande en tu camino a convertirte en médico



Es el año final de la escuela de medicina. Has pasado por todos los años de ciencias básicas, has demostrado tus habilidades clínicas durante las rotaciones principales del 3er año. Ahora es el momento de tomar todo ese trabajo duro y organizarlo en la solicitud de residencia. También deberás tomar el examen USMLE® Paso 2, completar el sub internado en la especialidad de tu preferencia y también obtener cartas de recomendación para tu residencia. El cuarto año de medicina es que que tiene más componentes simultáneos. Pero no temas, estamos aquí para explicar las tareas que tendrás que realizar y la estrategia a seguir para pasarlo bien e ingresar en el programa de residencia que prefieras.

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">Realizar con éxito todos los sub internados.	<ul style="list-style-type: none">Aprender todo lo que puedas acerca de lo que se esperará de ti en cada sub internado.Satisfacer completamente todas esas expectativas.

Estos cuatro pasos te ayudarán a sobresalir en todas tus rotaciones

1

Busca desempeñarte en un nivel más alto

Esfuézate por impresionar a los residentes y al médico a cargo actuando como si ya fueras un interno. Siempre trata de proporcionar al menos las recomendaciones básicas de un plan de tratamiento para los pacientes que atiendes.

2

Consigue cartas de recomendación

Las cartas de recomendación que necesitas probablemente vendrán de los residentes y del médico a cargo que hayas impresionado durante tus sub internados. Cuanto más poderosa sea la carta, mayores serán tus posibilidades de obtener la residencia que deseas.

3

Asegúrate de completar todas tus rotaciones obligatorias

Hasta que no los completes, no podrás graduarte de la Escuela de Medicina. Busca la excelencia durante cada sub internado requerido, incluso aunque sea una especialidad diferente a la que has escogido para hacer la residencia.

4

Considera hacer una rotación en el exterior

Hazlo si te agrada un programa específico de residencia ofrecido por cualquier otra institución del país o del mundo.

Cómo convertirte en parte del equipo médico

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Destacarse frente a los líderes del equipo• Ganar la aceptación del pool de residentes• Equiparse con recursos estratégicos	<ul style="list-style-type: none">• Mostrar que eres un trabajador activo• Saber cómo presentar pacientes, ya que la presentación de un estudiante de 3er año es distinta a la de uno de 4to• Desarrollar una buena relación con el residente

Sigue estos cuatro pasos para convertirte en un miembro del equipo que causa una muy buena impresión

1

Enfócate en la atención a los pacientes

Cuando veas a los pacientes, asegúrate de hacer preguntas relevantes y bien concebidas.

2

Comparte tus ideas sobre la atención del paciente con el residente

Usa al residente como una caja de resonancia. Se receptivo ante sus sugerencias para mejorar tu plan de atención. Si no te las ofrece, solicítalas. Asegúrate de pedir al residente que te brinde la explicación médica en la que basa sus sugerencias e incorpóralas a un plan revisado.

3

Presenta al paciente usando el formato SOAP que aprendiste en 3er año

El formato SOAP te permitirá asegurarte de que tu presentación está lógicamente organizada y tiene fluidez. Enfatiza los elementos "análisis" y "plan" del formato. Evita a toda costa cometer errores fundamentales en presentaciones simples.

4

Incluye los resultados relevantes de tu investigación en la presentación que te ayuden a justificar el plan de tratamiento que has escogido

Lee la investigación completa o el artículo en la revista de donde surgen los resultados de la investigación. Tu objetivo es justificar adecuadamente al médico a cargo los componentes de tu plan de tratamiento

Cuándo y cómo solicitar una buena carta de recomendación

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS
<ul style="list-style-type: none">• Obtener una retroalimentación de tu rendimiento como sub interno.• Obtener cartas de recomendación que se ajusten al programa de residencia que deseas.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar a la persona adecuada para solicitarle una carta de recomendación.• Solicitar las cartas en el momento adecuado y de la manera correcta.

Cinco consejos que te permitirán asegurarte de que las cartas de recomendación te ayudarán a obtener la residencia deseada.

- 1 Solicita la retroalimentación del médico a cargo y de los residentes**
Hazlo a la mitad de cada rotación. Haz tu solicitud en el momento en que se encuentren menos ocupados. La devolución te ayudará a saber cómo mejorar tu rendimiento.
- 2 Actúa de acuerdo a la retroalimentación que recibas**
Si actúas de acuerdo a la retroalimentación le demostrarás a los miembros superiores del equipo que estás interesado en mejorar.
- 3 Solicita una retroalimentación de tu rendimiento por segunda vez**
Hazlo una semana previa a finalizar tu sub internado. Esto demuestra tu interés continuo en el crecimiento personal y profesional.

4

Solicita al médico a cargo que escriba una fuerte recomendación para ti

Hazlo cuando termine de darte su devolución al final de la rotación. Asegúrate de solicitarla cuando esté menos ocupado. Plantea tu solicitud de esta forma: “¿Puedo pedirle una fuerte carta de recomendación para apoyar mi solicitud de residencia? Usa la palabra “fuerte”.



CONSEJO

Las cartas de recomendación más fuertes serán aquellas que, quien las redacta, menciona que has solicitado una retroalimentación y has utilizado las sugerencias recibidas para mejorar tu rendimiento en el equipo

5

Expresa tu gratitud al médico a cargo antes de que acepte escribir la carta

Cuando solicites la carta, deja en claro que estarás honrado y agradecido de contar con su recomendación.

Cómo prepararte para ser exitoso(a) en el USMLE® Paso 2



CONSEJO

Ten en cuenta que Lecturio brinda dos rutas de aprendizaje para prepararte para el examen USMLE® Paso 2. Podrás escoger la que mejor te sirva dependiendo del tiempo que tengas.

Preparación para el USMLE® Paso 2: Programa de 49 días

Esta ruta de aprendizaje se creó para proporcionar una herramienta de alto rendimiento, directa, sucinta y simplificada para que te prepares para el examen.

El programa de estudio consta de dos componentes de estudio clave: un componente de lección en video y un componente de Qbank. Al aprovechar los conceptos de la ciencia del aprendizaje de recuerdo activo, intercalado y el efecto de prueba, se evaluará continuamente tu comprensión de cada tema revisado.

En el transcurso del programa de estudio de 49 días:

- Te enfrentarás a una autoevaluación inicial (self-assessment) para poner a prueba tus capacidades.
- Verás hasta 154 horas de clases en video de alto rendimiento
- Pondrás a prueba tus conocimientos con más de 5500 preguntas de tipo quiz
- Completarás casi 1,400 preguntas de USMLE® utilizando Lecturio Qbank.
- Estudiarás de 4 a 6 horas todos los días.
- Realizarás una evaluación final para apreciar en plenitud tu desarrollo en relación con tu autoevaluación inicial.

Capacitación intensiva de Qbank de 21 días para el USMLE® Paso 2

Esta capacitación de Qbank ha sido diseñada meticulosamente para brindarte una práctica de examen intensa, realista y completa para el examen USMLE® Step 2. Se supone que ya has comenzado a revisar los conceptos clave para el examen del Paso 2 y deseas aplicar tus conocimientos a escenarios de casos clínicos para mejorar tus habilidades para tomar exámenes y realmente estar listo para el Paso 2.

Cada día del cronograma planea que trabajes con un conjunto cuidadosamente seleccionado de preguntas de Qbank que cubren todos los temas evaluados en el examen, categorizados por sus respectivas materias. El entorno simulado del examen garantizará que no solo estés preparado para el contenido de las preguntas, sino que practiques tus habilidades para tomar exámenes en condiciones realistas.



Mira nuestros tutoriales para [Qbank Walkthrough USMLE® Step 2](#)

Question Review

A previously healthy 25-year-old woman is brought to the emergency department by her boyfriend for progressive blurred vision. Examination of the eyes reveals loss of horizontal gaze, intact convergence, and nystagmus. A clinical diagnosis of multiple sclerosis (MS) is made, and the patient is started on a course of corticosteroids.

What is the most likely etiology for her eye examination findings?

- A Loss of reticular formation
- B Loss of frontal eye fields
- C Loss of bilateral medial longitudinal fasciculus (MLF)
- D Loss of cranial nerve (CN) III
- E Loss of cranial nerve (CN) VI

Characteristics

Neurology question
2-step approach
Stem is required

Walkthrough

Step 1
Determine the type of eye disorder

- Abnormal eye findings are **blurred gaze**, and **nystagmus**.
- Blurred vision combined with **loss of misalignment of the eyes** at certain angles.
- Intact **convergence** – **adduction** – confirms that the medial rectus and not paralyzed (no CN III palsy).
- A combination of intact convergence suggests that the disorder is related to **convergence involvement of the eyes**, with **internuclear ophthalmoplegia** as the most likely diagnosis.

Step 2
Determine the anatomical structure affected in this eye disorder

Question Review

C Loss of bilateral medial longitudinal fasciculus (MLF)

High-yield Facts

MS
Internuclear ophthalmoplegia
MLF

As MS causes generalized demyelination of white matter tracts, internuclear ophthalmoplegia is **usually bilateral in patients with MS**.

07

ESTUDIANTE DE MEDICINA INTERNACIONAL



Aprende cómo hacer la solicitud y ser aceptado en Estados Unidos por el Programa Internacional de Médicos Graduados (IMG).

La graduación es solo el comienzo



Probablemente has completado la escuela de medicina, la residencia e incluso has trabajado como médico en el exterior y ahora deseas comenzar a practicar la medicina en los Estados Unidos. Hacer esta transición es honorable y tu dedicación a la humanidad es incuestionable. Sin embargo, el proceso de ingresar a un programa de residencia en los Estados Unidos es más complejo para los médicos graduados internacionales (IMG, por sus siglas en inglés) y posee fechas límites específicas, solicitudes que debes completar y una estrategia única a seguir que te permita acceder a ese programa. Ingresar como un IMG es un desafío y encontrarás muchos obstáculos en el camino. Sin embargo, con nuestra guía encontrarás una hoja de ruta clara de los pasos que debes tomar, tanto logísticos como estratégicos, para que el camino a ser un médico en Estados Unidos sea lo más sencillo posible.

OBJETIVOS

- Ser elegible para presentarse en cada uno de los tres exámenes USMLE®
- Ser elegible para ingresar a un programa de residencias de Estados Unidos

ESTRATEGIAS

- Conocer y cumplir con los requisitos para la elegibilidad del USMLE® y de la certificación de la Comisión de Educación para Médicos Graduados Extranjeros (ECFMG, por sus siglas en inglés).

Sigue estos cuatro pasos para llevar tu entrenamiento médico al siguiente nivel

1

Completa los requerimientos de elegibilidad para el USMLE®

Si tu escuela de medicina se encuentra fuera de Estados Unidos o Canadá verifica que aparezca en el Directorio Mundial. Busca la prueba de haber completado dos años de instrucción en esa institución. Alternativamente, puedes presentar la prueba de la graduación (el diploma más un certificado de emitido por un funcionario de tu escuela de medicina).

2**Presenta una solicitud para tomar el USMLE® a través del sistema ECFMG**

Usa el sistema de aplicaciones web interactivas ECFMG, que puedes encontrar en: <http://lectur.io/ecfmg>. No hagas la solicitud a través del NBME. Solo los estudiantes de los Estados Unidos y Canadá pueden hacerlo a través de ese sistema.

3**Busca el país más cercano donde se ofrece el examen USMLE®**

Resuelve cómo llegarás allí, dónde te alojarás y cómo te desplazará desde tu alojamiento al centro de prueba.

4**Haz una solicitud para un programa de residencia en los Estados Unidos**

Para ser aceptado en el programa que elijas necesitarás la certificación ECFMG, que recibirás después de que el USMLE® emita las calificaciones de los tres exámenes y de que aportes la prueba de graduación. Completa todos los exámenes USMLE® en agosto, en el año anterior al que deseas comenzar tu residencia. Obtén una visa de trabajador temporal H1-B a través del Servicio de Inmigración y Ciudadanía de los Estados Unidos. Alternativamente, puedes obtener una visa J-1 de visitante de intercambio, a través de la embajada o el consulado de Estados Unidos en tu país.

Guía de supervivencia para la escuela de medicina

¡Felicitaciones! Te vas a convertir en un gran médico y sobresaldrás a lo largo de tu carrera.

¿Cómo lo sabemos? Ya has demostrado la suficiente dedicación al leer este libro electrónico y llegando hasta el final (o quizás te has saltado algunas partes para echar un vistazo). Tu interés en el crecimiento personal y en tu futuro son una señal de que harás cosas maravillosas en tu carrera médica. Sin importar en qué parte de tu entrenamiento médico te encuentras, recuerda que el trabajo duro eventualmente dará sus resultados. Un paciente con un Síndrome de Anton (búscalo, es una interesante condición neurológica) una vez dijo: “todos los días son buenos, algunos son mejores que otros”. El paciente estaba en lo cierto, estar en el campo de la medicina es un lujo. Tienes el honor de poder ayudar a las personas en los momentos en los que más lo necesitan- Continúa el trabajo duro, supera los obstáculos que se presenten en el futuro y lucha contra los días en los que lo único que deseas es dormir y dejar de estudiar y de trabajar.

Recuerda que muchos lo han hecho antes que tú y han logrado la rigurosa tarea de ser un médico tratante. Pronto estarás allí. Te deseamos la mejor de las suertes y, como siempre, ¡disfruta de tus estudios!

Domina conceptos clave

con una plataforma impulsada por IA diseñada para estudiantes de medicina (incluidos MD, DO, PA, MBBS) y NP.

