

# RECOMENDACIONES PARA SER UN/A "BRILLANTE" RESIDENTE<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Manuscrito hallado en el bolsillo de una vieja bata con manchas de café y restos alimenticios en los bolsillos.

*“Siempre podremos encontrar momentos para con un poco de humor ver la realidad del día a día de una manera que nos relaje, divierta y enseñe”*

*El lobo de Armantes*

- Aprovecha el tiempo. Aprovecha siempre el tiempo; recuerda que la docencia es una excusa formidable para comer y/o cenar de papo más de lo normal.
- Intensifica el ánimo docente los finales de mes. Puede ser muy útil cuando la nevera se quede vacía.
- Besa en la frente todas las mañanas a tu tutor/a, deséale buenos días, sonríele, dale una palmadita en la espalda, afirma que la vida es maravillosa y que has pensado que ese día mejor no pasas la mitad de la consulta. No falla nunca.
- Nadie sabe más que tu tutor/a. Y si lo sabe o es un listill@ o tiene los días contados.
- Estudia. Ponte al día. Recíclate. Es muy interesante repasar algunos conceptos básicos sobre la dieta de los siete melocotones o del pollo de los días impares. Te dará tema de conversación y quedarás de miedo.
- El café debe de estar preparado a primera hora. Siempre sin azúcar.
- Soborna al organizador de las guardias. Intenta evitar los fines de semana y los puentes tanto para tu tutor/a como para ti. Si el organizador en cuestión resulta insobornable (nadie lo es del todo) siempre queda el recurso de borrar con la goma y utilizar el nombre de algún compañer@ despistado.
- Aunque esto ya lo habían dicho antes en algún sitio, una tutor/a además de ser tutor/a es como un/a padre/madre: mímallo, arrúllalo. No olvides el primer domingo de Mayo ó el día decimonoveno de marzo. Ese es su día. Sus lágrimas serán tu recompensa...
- Invéntate cursos, congresos, conferencias, seminarios, ponencias, aquelarres, simposiums... la docencia trashumante es otra forma de evasión y de mejorar conceptos de gastronomía celtibérica. Disculpa, eso sí, tu abandono del Centro,

pero arguye que esa ponencia en Salzburgo sobre "Metabopatías asociadas al Cromosoma 15" resulta fundamental para tu formación. Si no te los puedes inventar, no temas, la unidad docente se los inventará por ti.

- Duerme el día después de la guardia o como mucho llega para el café del mediodía. No tengas prisa, la vida son cuatro días y la vida del residente tres. Según un estudio multicentrico realizado hace unos años por un grupo de residentes de Natahoyo - Tremañes - Contrueces, el período de residencia supone un desgaste notable en articulaciones, flaccidez en la piel, hipertrofia gonadal, moria y risa floja. Descansa, duerme. Tu salud es lo primero. Que no te pase lo que le paso a otros.
- Participa activamente en las sesiones clínicas. Con un poco de suerte nadie escuchará demasiado tus disgresiones científicas. A las 14:00 acucia el sueño, la anhedonia y las ganas de afrontar el fin de semana.
- Tu tutor/a es dios/a padre/madre, desde luego, pero tu residente mayor dios padre. Homenajéalo a menudo, ríete de sus chistes ya arcaicos y repetidos, finge espasmos con sus anécdotas tan manidas, págale alguna copa y asegúrate de que sigue puntuando alto en el Mini Mental. Algún día tu estarás en su lugar y te darás cuenta lo que supone haber sido expulsado del paraíso.
- Gánate a el/la enfermer@. Aunque en la facultad no haya habido asignaturas especiales sobre el tema, son ell@s sobre l@s que recae el peso de la Atención Primaria. Ensayá malabares, muecas y jacarandas. Asiente a lo que diga, paga los cafés y vacuna lo que el/ella te diga y donde el/ella te diga. No rechistes, no l@ contradigas, no l@ distraigas. Tenerl@ en tu contra supone un factor de riesgo cardiovascular (además de la dislipemia, el tabaquismo, el enolismo, el sexo en condiciones anaerobias, la cafeína y el stress), si además de tenerl@ en contra esta sindicad@, haz las maletas o realiza un curso intensivo de habilidades sociales.
- En los momentos tristes, en los momentos de soledad, en los momentos de confusión clínico - terapéutica recurre al "Cuento de Navidad" de Dickens o a "Que Bello es Vivir" de Capra. No siempre funcionan pero siempre es una buena forma de entretener la mañana en vez de pasar consulta (también puedes entrar en la sala de espera gritando "Dios les bendiga a todos" y besar a los pacientes emocionad@, pero probablemente te estas ganando que tu tutor/a te envíe con un P-10 a Monte Miseria).
- Sorprende a tu tutor/a pidiendo un SPECT ante esa cefalea tensional en paciente ansiosodepresiv@ o una laparatomía exploradora en paciente somatizador y simulador con dolor abdominal. Quizás te llegue una carta de gerencia pidiendo justificación de gastos, quizás tu tutor/a te suspenda la

rotación o quizás publiques "A propósito de un caso..." en el New England del mes que viene y así te justifiques los diez años de estudio de síndromes y epónimos inexistentes.

- Codifica aleatoriamente. Ten en cuenta que pasado mañana cambiará el sistema de codificación y nadie se dará cuenta de que rellenas las casillas con el número de tu DNI o con el de tu fecha de cumpleaños. (Ya sabes: EDO, EDO, EDO, la EDO me importa un bledo...). Invéntate pacientes con el nombre de tus amig@s y agrégalos a la lista de citados... Tus colegas se sorprenderán de que hayas visto 120 en una mañana...
- Asume tus limitaciones: Deriva, deriva, deriva... Y si no las tuvieses, deriva de todas formas. Rompe las estadísticas y deja huella de tu paso por el Centro de Salud. A los hospitalarios también les encanta ver pacientes funcionales que rompan su monótona consulta entre café y café. Deriva, por supuesto, siempre preferente: que tu cupo sepa que su médic@ de familia está siempre de su parte.
- No te pierdas las reuniones de equipo. Te sorprenderás de cómo es posible que el mundo siga girando. Recurre al alprazolam sublingual o a un aviso de incendio si el/la coordinador/a se encarama en la mesa para defender su postura.
- Tus compañer@s residentes son tus herman@s de sangre. Inicial@s en estas recomendaciones, repasa con ell@s estos conocimientos transmitidos de generación en generación. Sólo habrá un día en que tendrás que traicionarl@s: cuando finjas una laringitis aguda para no presentar el trabajo en el próximo congreso regional. Intenta ser siempre más rápid@ que ell@s en dar la espantada. No te arrepentirás.
- En fin, sonríe, se buen@, echa a lavar la bata a menudo, no blasfemes en alto, escribe claro, se ordenad@ con los papeles y grapa bien los informes en la historia, aprovecha los moscosos, reduce tus guardias, cancela los domicilios, se amable con tus pacientes, no te importe el retraso de la consulta. Al contrario, la calma es una virtud en la medicina oriental y los chinos saben más que nosotros de todo esto; además si el paciente se impacienta que puede pasar: ¿que se cambie de cupo?. Todos los días hay un montón de personas que te quieren. Cuida de tu tutor/a como si de tu persona se tratase.

"Con todas sus farsas, trabajos y sueños rotos ésta sigue siendo una EMPRESA hermosa. Ten cuidado, y esfuézzate en ser feliz....."