

ner del tiempo y espacio adecuados para la lectura de este libro. El aspirante que va a presentar el examen nacional no es cualquier médico, tiene miras muy elevadas en cuanto a su práctica profesional y el servicio que va a prestar a su comunidad. Es éste el tipo de médico al que va dirigido este libro, que con seguridad lo leerá de principio a fin con detalle y que seguramente encontrará en él la respuesta a las preguntas que se le presentarán en el examen y en su práctica médica diaria.

## Formato del libro

Este libro ha sido diseñado con un formato sencillo, preciso, y lo más apegado a las características del examen. La obra se organiza por secciones, cada sección, por capítulos, y cada capítulo, por temas.

El libro consta de tres secciones principales: el Examen nacional y su preparación, Ciencias básicas y Ciencias clínicas, cada una de las cuales comprende los capítulos que corresponden a las especialidades médicas incluidas en el examen, así como cada una de las áreas que se evalúan para cada especialidad.

La primera sección incluye los capítulos de Introducción y Generalidades que corresponden a la preparación del examen nacional y en ella se describe la adecuada preparación del sustentante, tanto personal como psicológica, además de que se ofrecen las mejores recomendaciones de estudio y se analizan los aspectos del expediente clínico, tema esencial en la práctica médica profesional. La segunda sección comprende las Ciencias básicas, con capítulos como Bioquímica, Inmunología y Salud pública, fundamentales para el estudio de la medicina y para el desarrollo de las diferentes áreas clínicas. En la tercera sección se presenta toda el Área clínica: cada capítulo corresponde a una especialidad médica, por ejemplo, Neurología, Gastroenterología, Pediatría y Obstetricia, entre otras.

En total, el libro consta de 28 capítulos, cada uno de los capítulos está organizado por temas; cada tema implica las entidades básicas o clínicas que seguramente se incorporarán en el examen. Por ejemplo, el capítulo Generalidades abarca temas de medicina basada en evidencias, homeostasis y alostasis y el expediente clínico; por su parte, en el capítulo sobre Microbiología, los temas son virus, bacterias y protozoarios, y en el de Neurología, arritmias, trastornos de la conducción cardíaca, cardiopatía valvular o cardiopatía isquémica.

Con más de 350 temas de estudio, cada uno de ellos se organiza en el libro de acuerdo con los aspectos evaluados en el examen. Por ejemplo, si el tema corresponde al área clínica, la información se presentará de la siguiente forma: *a)* definición; *b)* epidemiología; *c)* fisiopatología; *d)* cuadro clínico; *e)* diagnóstico; *f)* tratamiento; *g)* pronóstico; *h)* rehabilitación y prevención; *i)* bibliografía. Esta organización se preparó acorde a la forma en que se plantean los casos del examen nacional y, por tanto, de las consideraciones que debe hacer el sustentante para analizarlos y responder de manera certera cada una de las preguntas correspondientes.

En este libro, la secuencia de los capítulos y los temas es tal, que al concluir cada sección el lector tendrá los elementos y la información suficientes para pasar a la siguiente sin necesidad de volver a temas previos. Se considera esta como una lectura optimizada para el tiempo que exige la preparación del

examen. Se recomienda encarecidamente al lector que siga la secuencia propuesta en la tabla de contenido de la obra.

## Referencias

1. Comisión Interinstitucional para la Formación de Recursos Humanos en Salud. XXXVII ENARM 2013. Selección de Médicos Mexicanos Civiles. Puntajes máximos y mínimos. Secretaría de Salud, 2013. Consultado el 20 de marzo de 2014 en: <http://www.salud.gob.mx>

## 2. Recomendaciones de estudio

Azucena Ramos Herrera • Manuel Ramírez Betancourt  
• Teresa Plascencia Gallo • Igor Martín Ramos Herrera

La mayoría de los profesores de médicos en formación o en proceso de decidir su especialidad coinciden en que son excelentes estudiantes porque casi todos poseen cualidades como coeficiente intelectual alto, disciplina para el estudio y buena capacidad de retención, por citar las más importantes para lograr la adquisición de conocimientos. Sin embargo, no es ocioso disponer de un apartado especial en esta obra para subrayar algunos aspectos que facilitarán una preparación integral de cara al examen nacional.

Por ello, mencionaremos las recomendaciones que apoyarán su actitud y sus habilidades de estudio para el examen. Recomendamos que cada vez que se prepare para el estudio, se lea este espacio y se sigan las indicaciones. La primera vez, tomará un par de horas, cuando mucho, pero cada vez será más fácil y rápido.

El aprendizaje es resultado de la conjunción de múltiples disposiciones del organismo, físicas, emocionales, intelectuales, sociales, además del proyecto de vida, orden en que se revisará cada una de ellas a propósito de un plan de estudio exitoso.

En primer lugar, es necesario darse tiempo para relajarse físicamente, buscar un espacio tranquilo, en el que recostado cómodamente, se ponga atención a la respiración. Se inhala de 3 a 4 veces, hasta lograr inhalaciones profundas, dirigiendo la fuerza del aire hacia el centro del abdomen para que el oxígeno llene por completo esta cavidad, sin presionar (un medio para verificar que se centra la respiración es que el pecho se mantiene inmóvil al inhalar profundamente, mientras que el abdomen se expande). Permita que los pensamientos fluyan, sin obstruirlos ni analizarlos, se dejan correr sin tratar de resolver ninguno. La atención se centra ahora en la respiración, cómo entra y sale el aire del cuerpo, inundándolo por completo. Permanezca así algunos minutos, hasta que esa sensación de plenitud inunde el cuerpo. Que no preocupe si lo hace bien o mal, sólo deje que la respiración sea profunda y centrada. Importante: si no puede realizar este sencillo ejercicio de relajación, es recomendable revisar lo que ocurre, qué interfiere con la preparación para el estudio, y tomar decisiones antes de sen-

tarse frente al libro, a leer durante horas, y descubrir que no sabe qué leyó o que entendió muy poco.

Después de esos momentos de relajación, prepárese para el estudio con una buena dotación de agua natural, no refresco, café, té ni otro tipo de bebida: la mejor forma de estimular el sistema nervioso es con agua simple; no afecta la digestión, no interfiere con ninguno de los procesos de aprendizaje, y sí facilita la oxigenación, tan importante para aprender.

También es básico no tener hambre, ni comer en exceso antes de empezar a estudiar; una dosis equilibrada de alimento dotará de los insumos adecuados para aprender.

La satisfacción de las funciones corporales permite que la mente esté despierta y ágil; comer, dormir, evacuar o tener sexo requieren de atención prioritaria, siempre y cuando no sea una forma para escapar del estudio. El conflicto mental entre el deber y el querer lleva a fallar en esta tarea y en muchas otras. Revise nuevamente sus prioridades, plantéese la situación y decida; el estudio se puede postergar, pero no tiene sentido hacerlo indefinidamente. Una vez más, vuelva la atención a la respiración y percátese de cómo se oxigena el cuerpo, haga un par de inhalaciones profundas y prosiga con el ejercicio.

Un descubrimiento muy importante en el campo de la educación es la relación entre los aspectos intelectuales y los emocionales. Se suponía, y muchas personas aún lo piensan, que cuando se trata de enfrentar el estudio se deben dejar fuera las emociones, por eso no es extraño que algún profesor exhortara a sus alumnos a dejar "sus asuntos personales de la puerta del aula hacia afuera", pero los estudios psicológicos de los últimos 50 años demuestran que no es así.

Las emociones desempeñan un papel fundamental en el aprendizaje, no es posible aislarlas al estudiar (en general no se pueden aislar de ningún campo de actividad, sea trabajo, diversión, vida en el hogar, etc.). Por ello, para prepararse para el estudio, antes de tomar el libro y acomodarse, es importante revisar qué pasa en la vida afectiva.

No se trata de entrar en un proceso de autopsicoterapia, es sólo un momento en que se aclara mentalmente la situación: enojo, tristeza, frustración, incertidumbre. Normalmente las emociones negativas son las que interfieren con el estudio, pero también algunos estados emocionales, como euforia o pasión amorosa, pueden tener un efecto perturbador en el aprendizaje.

Una vez más, lo indicado es tomar decisiones. Quien estudia este libro ya no es un adolescente que corre tras las emociones, negativas o positivas, es una persona que sabe lo que quiere y pone en juego todos sus recursos para lograrlo. Tam-

bién en este caso, la respiración centrada le permitirá relajarse y decidir de forma contundente.

Todo lo anterior se conjuga para que el proceso cognitivo encuentre al estudiante en la mejor disposición. El área intelectual es la base para apropiarse de los conocimientos que en los siguientes capítulos se van a desarrollar.

En cuanto al aspecto social, de nueva cuenta se requiere priorizar y ubicar en su justa dimensión las actividades. Cada persona se desenvuelve en diferentes ámbitos sociales que demandan tiempo y atención, y la comunicación abierta y directa con quienes nos rodean facilita que entiendan y acepten la importancia de dedicar tiempo a la preparación, que tal vez se tomará del que normalmente se dedica a la convivencia social, sea cual sea la índole de la misma.

Comunicar a quienes comparten la vida social que no se dispondrá de tiempo para las reuniones cotidianas, permite también valorar el apoyo con que se cuenta. Por otro lado, se requiere de voluntad para aplazar la diversión por un bienestar futuro. Cuando se va a enfrentar el estudio, hacerlo en plenitud de recursos genera un campo fértil para el aprendizaje; resolver las tensiones con las personas cercanas permite sentirse sereno y pleno. Otra vez, la inhalación calma los ánimos y permite negociar lo necesario para concentrarse en el estudio.

Por último, el proyecto de vida es clave para que lo anterior tenga sentido. ¿Qué importancia tiene en esa escala el resultado del examen nacional? ¿Se relaciona con un proyecto de vida importante para el futuro?

Si no se ha planteado así en el contexto personal, puede ser que no se logre hacer el esfuerzo, ya que otros aspectos de la vida inciden con mayor fuerza en la subjetividad e impiden que las complejas capacidades requeridas se entretengan satisfactoriamente. Concéntrese, ubique en su espacio interior el proyecto al que apunta con su actividad actual, visualice la conclusión del mismo y deje que invada su mente. Respire profundamente y entonces dirija su atención al estudio.

Una vez más, es importante tomar las decisiones que permitan definir si el tiempo que se dedique a la preparación del examen es fundamental para un proyecto que al concretarse, llevará al éxito, no sólo en cuanto al resultado del propio examen, también en conocer la propia capacidad para el futuro.

Este preámbulo al estudio permite reconocer la propia disposición y con ello, las cualidades y limitaciones para llegar a la meta de la preparación profesional; es un espacio para aprender a dirigir la propia energía hacia un punto culminante: ¡el éxito en el examen nacional!