

Introducción

Contenido

Capítulo 1. Introducción

Capítulo 2. Generalidades

SECCIÓN

CAPÍTULO

1

Introducción

▶ 1. El examen nacional y su preparación

Igor Martín Ramos Herrera • David Martínez Ceccopieri
• Abel Hernández Chávez • Manuel W. Centeno Flores
• Ricardo Vázquez Valls

La vida profesional del médico transcurre entre la práctica clínica y la actualización constante. Estos dos elementos se entrelazan e influyen uno en el otro tan fuertemente que parece imposible pensar que a la vez luchan por seguir su propio camino como polos opuestos de un imán. El profesional de la medicina debe hacer un gran esfuerzo por desarrollar ambas actividades, ya que de ellas depende el éxito en su trayectoria médica; seguir la ruta del médico general, avanzar hacia una maestría para enfilarse en la vida académica o sanitarista o tomar el camino del especialista médico es una decisión que sólo puede tomar cada individuo con base en la manera en que ha conjuntado ambos elementos.

Conocedores de tal realidad y teniendo en mente a quienes han decidido tomar el rumbo de la especialidad médica, hemos creado la primera edición de *CAM. Lo que necesitas saber para pasar el Examen Nacional*. Nos enorgullece presentar este libro, que ha sido elaborado por un gran equipo de médicos y especialistas que conocen a fondo la naturaleza y estructura del Examen Nacional de Aspirantes a Residencias Médicas (ENARM) con el propósito de que el lector se prepare de manera muy clara, concisa y enfocada. En este libro el médico encontrará la mejor guía para prepararse y una selección completa y actualizada de los temas de mayor relevancia para el examen nacional. El médico que busca especializarse encontrará aquí una obra fiel con énfasis en los puntos clave para sustentar con éxito su examen.

El ENARM ha sido desde hace más de 35 años un gran reto para aquellos médicos generales que desean prepararse como futuros especialistas en México. Esta evaluación permite al Sistema Nacional de Salud seleccionar a los médicos mexicanos y extranjeros que aspiran a cursar uno de los programas educativos de especialización que ofrecen cada año las instituciones hospitalarias de todo el país.

La Comisión Interinstitucional para la Formación de Recursos Humanos para la Salud (CIFRHS) es la encargada de diseñar, desarrollar e implementar el examen en distintas sedes del país. La metodología de aplicación ha requerido desde hace varios años una preparación monumental por parte de esta Comisión. Los contenidos y la estructura de las preguntas del examen son revisados cada año por un grupo selecto de médicos especialistas de todo el país para generar un gran banco de preguntas que se sortean y revisan en cada examen para evaluar la información científica más actual y las normativas vigentes con un grado de dificultad estandarizado. Los médicos que obtienen los mayores puntajes en el examen reciben una constancia de selección con fines de ingreso al Sistema Nacional de Residencias Médicas, lo cual exige un enorme esfuerzo de preparación tanto mental como física. Según la propia CIFRHS, tan sólo en 2014, más de 30 000 médicos sustentaron el examen, de los cuales 6 959 fueron aceptados para una especialidad, es decir, el porcentaje de admisión fue de 23.2%.¹

Antes de iniciar la lectura de este libro, es necesario que el médico reflexione de forma franca y profunda sobre los siguientes puntos: *a)* identificar perfectamente la meta a la que aspira y estar plenamente convencido de querer obtenerla; *b)* situarse mentalmente en el momento de presentar el examen y enfocar toda su capacidad en la comprensión de los casos y las preguntas manteniendo en todo momento la calma, y *c)* dispo-

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-