ATRÉVETE A SALIR DE TU ZONA DE CONFORT: MI EXPERIENCIA EN EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

AUTOR: ALEXA FERNANDA ARÉVALO MACIEL

TESTIMONIO

El verano pasado viví una de las experiencias más enriquecedoras y transformadoras de mi formación médica: participar durante dos meses en el Verano de Investigación del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, dentro del departamento de Biología de la Reproducción.

Esta oportunidad no llegó sola, fue el resultado de semanas de búsqueda constante, leyendo decenas de convocatorias, enviando correos a diferentes instituciones, y recibiendo muchas respuestas negativas. Después de consultar cientos de sitios web de voluntariados e instituciones de gobierno, encontré la convocatoria perfecta: el programa de verano de investigación del Instituto. Aun así, el reto no terminó ahí, ya que ahora necesitaba un tutor disponible en un área afín a mis intereses. Envié cerca de veinte correos, la mayoría sin respuesta positiva hasta que finalmente, uno de ellos cambió el rumbo de mi carrera. Ese "sí" de mi tutora fue el inicio de una experiencia que no solo me abrió las puertas de uno de los Institutos más importantes del país, sino que fue clave para cambiar la visión de lo que esta profesión significa para mí.

Desde el primer día dentro del Salvador Zubirán, entendí que estaba en un lugar donde la excelencia no solo se respira, sino que se exige.



Pude participar en proyectos de investigación locales y nacionales, asistir a sesiones académicas de alto nivel compartiendo tiempo con los médicos, investigadores y residentes de trayectoria nacional e internacional, asistir a las clases de los residentes y de subespecialidad, ser observadora en las consultas de mi departamento y conocer de primera mano la presentación de diversas enfermedades endocrinológicas y ginecológicas, además de conocer los programas internos del Instituto.

Pero más allá del conocimiento técnico, descubrí algo aún más valioso: la responsabilidad y deber social que implica ser médico. Ahí aprendí que la investigación no es únicamente una herramienta académica, es un compromiso con la sociedad, ya que no basta con aprender de lo que otros ya descubrieron; debemos ser capaces de aportar algo nuevo, de cuestionar y fomentar la creatividad para transformar la medicina.

Fue ahí donde confirmé mi gusto hacia la Medicina Interna. Me cautivó la manera en que esta especialidad entiende al ser humano como un todo, integrando diferentes sistemas y viendo más allá del órgano o del síntoma. Al combinarla con la investigación, comprendí que la medicina también se construye en los laboratorios, en el análisis de los datos y en las ideas que buscan mejorar la vida de cada paciente. En el departamento de Biología de la Reproducción descubrí cómo las ramas de endocrinología, ginecología y genética trabajan en equipo para lograr el abordaje integral de los pacientes dentro y fuera de los protocolos de investigación.

Uno de los aprendizajes más importantes que me dejó esta experiencia es que las mejores oportunidades no llegan únicamente por el conocimiento que tengas, sino por la calidad humana con la que decides ejercer la medicina. Durante mi estancia encontré no solo mentores, sino también amigos y futuros colegas con quienes compartí conversaciones que me hicieron crecer de forma académica y profesional, y a quienes admiro profundamente por su entrega y calidez.



También aprendí que el crecimiento se encuentra fuera de la zona de confort. A veces hay que buscar más allá de lo inmediato, atreverse a enviar ese correo, a salir de tu universidad, de tu ciudad, y explorar nuevos horizontes. La medicina necesita jóvenes que se atrevan, que busquen nuevas oportunidades, y que comprendan que la investigación no es fría ni distante, sino una forma creativa y comprometida de aportar al mundo.



Quisiera aprovechar este espacio para agradecer al personal del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, quienes me recibieron con los brazos abiertos, permitiéndome asistir a sus sesiones académicas, dándome su confianza para integrarme al equipo de alto nivel y hacerme sentir bienvenida desde el primer día. Gracias a cada uno de ellos por enseñarme con el ejemplo la importancia de la excelencia y la calidad humana. Y por supuesto, a mi familia, por su apoyo y confianza incondicional para permitirme hacer esta pasantía en vacaciones, durante dos meses en la capital del país.

Finalmente, a los estudiantes que aún dudan si aplicar a este tipo de programas o sienten que no tienen "el perfil perfecto", quiero decirles algo: no esperen a sentirse completamente listos. La preparación y la confianza se construyen en el camino. Lo más importante es dar el primer paso, atreverse a preguntar, buscar, equivocarse y volver a intentar. La medicina, como la vida, es una serie de retos constantes, y cada uno de ellos es una oportunidad para descubrir de qué estamos hechos. No subestimen el valor de insistir y el poder de una sola experiencia que puede abrirles muchas puertas. Quienes estén interesados en saber más sobre este tipo de programas, no duden en escribirme. Como futura colega, estaré encantada de compartir mi experiencia y apoyarlos en lo que pueda.

Estoy convencida de que la medicina necesita más jóvenes dispuestos a explorar sus límites, a aportar nuevas ideas y, sobre todo, a descubrir qué les apasiona. Atrévanse.

