

MEMORIAS DE MI EXPERIENCIA EN LONDRES

Dra. *María Pilar Bernabéu González*

Estancia: 7 - 20 mayo 2017

Atrás quedan ya muchos meses de preparación para mi estancia en Londres: solicitar información, preparar el CV en inglés, escribir la *cover letter*, examinarme del FCE, mejorar mi nivel de inglés médico con los cursos de Spandoc, solicitar una beca a la Sociedad Valenciana de Reumatología, enviar formulario de mi estado de inmunidad al NHS, etc.

El tiempo vuela y llegó el día. Ese domingo 7 de mayo, mi sensación era como de estar en uno de esos programas de la tele, tipo "Tu cara me suena", en los que el concursante cruza una puerta en medio de una niebla y sale transformado en el artista que interpreta. Así me sentía yo al atravesar el control de pasajeros del aeropuerto de Alicante. "Aquí empieza mi aventura". Me encontraba llena de ilusión por este reto personal y profesional, pero a la vez cargada de inseguridad, miedo, respeto.

Es difícil describir esas emociones encontradas pero estoy convencida de que se reflejaba en mi cara el susto que tenía dentro. Miles de preguntas y de "y si..." retumbaban en mi cerebro: "¿entenderé el inglés?, ¿me entenderán a mí?, ¿me aclararé con los trenes y los metros?, ¿seré capaz?" o "¿y si no estoy a la altura?, ¿y si me pierdo por el hospital?, ¿o por Londres?". "¿Cómo me meto en estos berenjenales a estas alturas de mi vida?".

A todo intentaba buscarle una respuesta lógica, para tranquilizarme, para darme ánimos, para convencerme de que era capaz de conseguirlo: "si te pierdes o no te aclaras, preguntas". "Si no entiendes, pides que te lo repitan por favor con la mejor de las sonrisas". "No eres la primera Spandoquita y seguro que la mayoría han pasado por esto". A todo intentaba buscarle la solución, pero no paraba de anticipar en mi cabecita.

El primer día por la mañana fue para situarme y arreglar papeles. Tuve una reunión con la *Manager Assistant* de Reumatología de *Guy's & Saint Thomas' Hospital* en la que me preguntó mis motivaciones para esta rotación y me explicó cómo funcionaban en el servicio, me acompañó y me enseñó las instalaciones: el hospital, las consultas y el hospital de día. También me reuní con mi tutor para programar mi estancia y completar las consultas con sesiones y otras cosas interesantes para mi rotación.

Me dieron mi tarjeta de identificación y después en Recursos Humanos comprobaron mi identidad y tuve que firmar más papeles en relación con mi estancia: rol únicamente de observadora, por el periodo estipulado (del 8 al 19 de mayo), bajo la supervisión de mi tutor; debía tener en cuenta en todo momento unas normas básicas de prevención de riesgos laborales y de seguridad para mí y para el paciente y mi firme compromiso por la confidencialidad.

Y por fin empezó mi rotación, mi período de observación.

Era como volver a ser residente o estudiante: buscar un hueco en la consulta para ver, escuchar, aprender, poner toda mi atención en no perder ni un detalle de cada paciente, de cada historia clínica, de la exploración, de las explicaciones y de la carta que al final dictaban.

Mi *planning* era muy completo. He estado en consultas de Reumatología general, multidisciplinarias en coordinación con otras especialidades como Nefrología o Dermatología; o monográficas como las de Síndrome Antifosfolípido, Lupus, Miositis, Artritis Reumatoide, Espondiloartropatías. También en los pases de planta (*Ward round*) y en las sesiones clínicas.

En cuanto al manejo de las enfermedades reumáticas: el diagnóstico, el seguimiento y el tratamiento es muy similar a nuestra manera de trabajar en España. Está basado en las Guías de Práctica Clínica Europeas y está muy protocolizado, quizá algo más que en nuestro país.

Las primeras cosas que llamaron mi atención, unas cuantas: la estructura o el formato del hospital. La entrada al hospital se asemeja más a un centro comercial que a nuestro concepto español de hospital de la Seguridad Social: cafeterías, con sillitas, mesas y gente comiendo, tiendas de regalos, de ropa, diferentes stands de promoción de diferentes cosas (el día de la salud dental, el día mundial de la enfermería...), una recepción y un gran panel con el plano general del hospital. Mucha vidilla en el hall principal del hospital y todo correctamente señalizado.

El hospital infantil, *Evelina Children's Hospital*, es una maravilla; parece un parque temático, con toboganes y cada planta ambientada en temas diferentes: el océano, el bosque, etc. Es un sitio muy amigable para los niños, en gran parte gracias a las donaciones.

El horario de trabajo es diferente: de 9h a 17h sin tiempo definido para la comida. Tienen consultas de mañana y de tarde que en ocasiones se solapan. Comen cualquier cosa, a veces un sándwich o unas galletas mientras están en una sesión o un café entre paciente y paciente.

No usan uniforme. Únicamente las enfermeras llevan "chaquetillas" de diferente color según rango: unas de color gris, otras granate o azul marino y en general los médicos ropa de calle elegante. Eso sí, todos llevan visible la tarjeta de identificación con la foto, el nombre y el rango de *Staff* (*Professor, Dr, fellow*, etc).

La disposición de la consulta me sorprendió. La distribución de la mesa del ordenador empotrada en la pared y las sillas del médico y del paciente una frente a la otra, sin mesa de por medio, favorece que la relación médico-paciente sea más cercana, aunque sin contacto físico. Yo a veces le cojo la mano al paciente. La educación y la amabilidad son exquisitas, por lo general, tanto del médico hacia los pacientes y viceversa como en la contestación de las cartas a los médicos remitentes. Tienen tiempo, al menos media hora por paciente. Y lo aprovechan, son muy meticulosos en la anamnesis y en la exploración.

Los médicos animan a los pacientes a expresar su opinión rellenando unos cuestionarios de satisfacción con preguntas referentes a las instalaciones, al tiempo de espera o a la atención por parte del médico y de las enfermeras.

La multiculturalidad de pacientes y personal es otra de las cosas que me resultaron curiosas los primeros días: personas de diferentes países, razas y con una tolerancia impresionante. Esto es lo normal en Londres, no sólo en el hospital, vayas donde vayas, por las calles, en los medios de transporte, en los museos y en los bares hay gente de todas las nacionalidades. Esto hoy en día contrasta con mi entorno y considero que respecto a la Reumatología supone un enriquecimiento el poder ver las diferencias en cuanto a la forma de expresión de las enfermedades reumáticas.

La sala de espera solía estar llena, pero normalmente la gente estaba en silencio y, si hablaban, lo hacían en un tono de voz bajo, no como en España, que el murmullo aumenta su volumen y a veces hay que recordar que estamos en un hospital. Esperaban su turno con paciencia, a veces hasta 2 horas, y aunque no tienen problemas para reclamar por escrito por cualquier cosa, no montan el pollo ni gritan al que tienen delante.

Otra cosa que me sorprendió -esto es más una anécdota-, es que en la sala de espera la gente comía, un sándwich o una ensalada o tomaba un café, como la cosa más normal del mundo, incluso un día una paciente entró a la consulta comiéndose el sándwich y se lo comió tranquilamente mientras hablaba con el médico. Estas cosas no son frecuentes en nuestras consultas.

Las enfermeras desempeñan un papel muy importante. Cuentan con enfermeras básicas que se encargan de las analíticas o toma de constantes y con otras más especializadas, tanto en el campo de las Conectivopatías como en de las Artritis, que colaboran activamente en el seguimiento y el tratamiento del paciente. De esta manera, por ejemplo, un paciente estable puede acudir al reumatólogo 1 vez al año y a la enfermera entre medias, a los 4 o los 6 meses. Por supuesto, en caso de problemas o dudas cuentan con varios circuitos (teléfono, e-mail o GP) para poder solucionarlos.

Las salas de planta del hospital también son diferentes, en general están centradas en el cuidado del paciente y no en la hostelería: cama estándar con instrumentos de monitorización y varios pacientes por sala (4-6) con la única separación de cortinillas en el momento del pase de visita. Se parece más a nuestros hospitales de hace muchos años, pero allí, al menos en el *Saint Thomas*, es lo normal. Aquí también observé que no escatiman tiempo para ver al paciente, el que se encarga de la planta no tiene otra cosa, se dedica a los enfermos de planta.

He tratado de relatar cuales fueron mis experiencias, mis vivencias y mis sentimientos durante esta estancia en el Servicio de Reumatología y la unidad de Lupus del *Guy's & St Thomas' Hospital*. A pesar de que 2 semanas pasan volando, tuve tiempo de conocer gente, rotantes como yo, residentes y miembros del *staff*. De todos ellos he aprendido algo, que estoy segura me será útil en mi día a día.

Me gustó ver que a pesar de la sobrecarga de trabajo, de que a veces terminan más tarde de lo previsto o de que falla el ordenador, no suelen mostrar enfado.

Conforme avanzaban los días de mi estancia en Londres los miedos fueron apagándose y dando paso a las oportunidades de mejora, a la gratitud, a la confianza en mí misma y en mi capacidad de ilusionarme por afrontar nuevos retos, aprender nuevas cosas y adaptarme a diferentes situaciones. Me felicité a mí misma diciéndome: “¿Lo ves? Lo has conseguido. ¡¡¡Prueba superada!!!”.

A pesar de que en nuestro ámbito los cambios son lentos y difíciles, volví con ganas de compartir esta gran experiencia, de hacer partícipes a mis compañeros de trabajo en la idea de buscar formas más eficientes de atender a nuestros pacientes o de mejorar pequeñas cosas en nuestro trabajo diario que nos hagan sentirnos más satisfechos.

No quiero terminar sin antes dar las gracias a todos los que encontré en el *Guy's & St Thomas' Hospital*, por supuesto a todo el equipo de Spandoc -especialmente a Isabel-, a la Sociedad Valenciana de Reumatología por la concesión de una beca que ha supuesto una ayuda económica en la financiación de esta rotación y, sobre todo, a mi familia y a mi jefe que desde el primer día me animaron y apoyaron en esta aventura.

M^a Pilar Bernabéu González
Reumatóloga. Alicante

“Cuando creemos en nosotros mismos, podemos arriesgarnos, disfrutar, maravillarnos o experimentar lo que revela el espíritu humano”.
-E.E. Cummings

Fotos del hospital Guy's y de la consulta de Reumatología

