



Más allá del consultorio

Guía práctica para ser un
médico feliz y equilibrado

Román Acosta Rosales

MÁS ALLÁ DEL CONSULTORIO

Guía práctica para ser un médico feliz y equilibrado

Dr. Román Acosta Rosales

MÁS ALLÁ DEL CONSULTORIO

Guía práctica para ser un médico feliz y
equilibrado

Dr. Román Acosta Rosales

Copyright © 2026 Román Acosta Rosales

All rights reserved

The characters and events portrayed in this book are fictitious. Any similarity to real persons, living or dead, is coincidental and not intended by the author.

No part of this book may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without express written permission of the publisher.

ISBN-13: 9781234567890

ISBN-10: 1477123456

Cover design by: Art Painter

Library of Congress Control Number: 2018675309

Printed in the United States of America

Con amor y gratitud eterna para mis padres Honorio Acosta y Emelia Rosales por haberme alentado en el estudio. Para mis hijos Román y Amaranta quienes han sido el motor emocional que me ayuda a mantener la estabilidad y rumbo en este bello vuelo que es la vida.

CONTENTS

[Title Page](#)

[Copyright](#)

[Dedication](#)

[Más allá del consultorio](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[CAPÍTULO 1. ENAMÓRATE DE LA MEDICINA](#)

[CAPÍTULO 2. METODO ACOSTA DE ESTUDIO](#)

[CAPÍTULO 3. HAZ UN PLAN DE VIDA DESDE ESTUDIANTE](#)

[CAPÍTULO 4. CÓMO TENER MUCHOS PACIENTES](#)

[CAPÍTULO 5. CAMBIANDO PARADIGMAS EN LA MEDICINA](#)

[CAPÍTULO 6. INTELIGENCIA ARTIFICIAL, ROBÓTICA Y
GENÓMICA](#)

[CAPÍTULO 7. GRATITUD ETERNA. LOS MAESTROS QUE
MARCARON MI VIDA](#)

[REFLEXIÓN FINAL](#)

[About The Author](#)

MÁS ALLÁ DEL CONSULTORIO

Guía práctica para ser un médico
feliz y equilibrado

Román Acosta Rosales

INTRODUCCIÓN

Era un día del verano de 1983.
La plaza de maniobras de la Escuela Médico Militar estaba llena de aspirantes. Éramos cientos. Días antes habíamos presentado los exámenes de admisión, y ahora estábamos ahí, de pie, en silencio, esperando escuchar nuestro destino pronunciado en voz alta.

Un funcionario se acercó al micrófono.

El aire se volvió denso.

Comenzó a nombrar, uno a uno, a los seleccionados, en estricto orden de calificación.

Cada nombre que no era el mío aumentaba la presión en mi pecho. Mi corazón latía con tal fuerza que podía escucharlo retumbar en mis oídos.

Uno... dos... tres...

Así avanzó la lista.

Cuando llegó al número diez, escuché:

“Román Acosta Rosales.”

En ese instante, todo cambió.

Sentí un alivio indescriptible. Grité, reí, me desbordé. Hasta el día de hoy puedo decir, sin exagerar, que ese fue uno de los momentos más felices de

mi vida. Un año entero de disciplina, enfoque y sacrificio había rendido frutos. Pero la felicidad duró poco.

Inmediatamente después fuimos conducidos a la peluquería de la escuela. Éramos cien seleccionados y quince reservas. Ahí nos esperaba el famoso sargento peluquero, conocido como “El Bigotes”. Sin ceremonia, sin contemplaciones, mi cabello largo cayó al suelo.

Y, junto con él, también quedó atrás mi vida de civil.

Un año antes, mi historia pudo haber sido completamente distinta. Pues, al terminar el primer año de bachillerato en la Preparatoria Ingeniero Pascual Ortiz Rubio de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (conocido localmente como la Prepa 2), reprobé Historia de México. Fue la única vez en toda mi vida académica que reprobé una materia. Ese verano de 1982, en lugar de celebrar o descansar, tuve que quedarme a estudiar. Pero, ese hecho, aparentemente negativo, cambió mi destino.

Mi plan original había sido irme a trabajar al desierto de California con mi hermano mayor, José Trinidad, quien era nuestro tutor y jefe de familia. En mi mente de adolescente existía la idea de cruzar la frontera, trabajar, estudiar e incluso intentar ingresar al ejército de los Estados Unidos.

Pero no me fui. Me quedé. Y gracias a esa “derrota”, terminé en la Escuela Médico Militar. Ahí entendí una de las primeras grandes lecciones de la vida:

No todo lo que parece un fracaso lo es... a veces es redirección.

Años después, cuando cursaba el último semestre del sexto año en la Escuela Médico Militar, a tan solo días de graduarme como Mayor Médico Cirujano, viví uno de los momentos más angustiantes de mi vida.

Presenté el examen final de Estrategia Militar.

Salí confiado. Demasiado confiado.

Dos días después, fui llamado a la Subdirección.

El titular de la materia, un Coronel de Estado Mayor , me recibió visiblemente molesto.

—Acosta, ¿te crees muy inteligente? — me dijo con dureza—. Pues estás reprobado.

Sentí que la sangre se me iba a los pies.

No podía creerlo.

Le pedí que revisáramos el examen. Y entonces lo vi: había contestado perfectamente... pero solo la mitad.

Había respondido únicamente las preguntas del frente de las hojas. Nunca volteé el examen.

Resultado: 58.

El coronel pensó que yo había contestado solo lo suficiente para aprobar , como un acto de arrogancia o burla hacia la materia. Y la realidad era mucho peor: había sido un error por exceso de confianza.

La consecuencia era devastadora. Si reprobaba, no me graduaría como Médico. Me graduaría como Capitán Primero de Sanidad... es decir , como enfermero militar.

Esa noche regresé al departamento en Lomas de Sotelo. Lloré. Mis amigos intentaron consolarme. Sacaron ron Bacardí y empezamos a beber para mitigar el golpe. Pero en medio de esa confusión, tuve una claridad repentina:

Si el Coronel me había citado al día siguiente... era porque existía una oportunidad.

Dejé de beber . Me senté. Y me puse a estudiar.

Al día siguiente, sábado por la mañana, me presenté puntual en su oficina. El coronel llamó a dos oficiales como testigos y me llevó a un aula.

”Vamos a ver si es cierto lo que dices”, me dijo, “Te voy a hacer un examen oral”.

Durante varios minutos me interrogó. Respondí cada pregunta en el pizarrón con precisión, claridad y seguridad. Al terminar, guardó silencio... y finalmente dijo:

“Tienes razón. Estás diciendo la verdad.”

Hizo una pausa.

“Te sacaste diez en el examen oral... pero no puedo ponerte esa calificación. Es una segunda oportunidad.”

Tomó el expediente.

“Te voy a poner el 58... al revés: 85”.

En ese instante, no solo había aprobado un examen.

Había salvado mi carrera.

Había salvado mi futuro.

Había salvado mi vida profesional.

Hoy, al mirar hacia atrás, entiendo algo con absoluta claridad:

La vida no es una línea recta. Está hecha de decisiones, errores, disciplina... pero también de azar, de segundas oportunidades y de momentos críticos que definen quién eres.

Pero entonces surge una pregunta fundamental:

¿El concepto de felicidad realmente existe?

¿Se puede ser feliz ejerciendo una profesión que exige un alto grado de compromiso y que inevitablemente se acompaña de una buena dosis de estrés?

Estoy convencido de que sí.

El *hashtag* que utilizo en mis redes sociales lo resume: #seamosfelices.

A mis 58 años puedo decir que tengo dos hijos sanos, que han logrado cumplir sus sueños. Soy abuelo de un niño de 5 años que es

extraordinariamente feliz. He aprendido a amar y soy amado por mis seres queridos.

Me apasiona mi profesión y reconozco que es un privilegio ser médico.

Llevo una vida armónica y equilibrada.

Hay un concepto de Morgan Housel que me gusta profundamente:

“La felicidad es hacer lo que quieres, cuando quieres, con las personas que quieres y por el tiempo que quieras”.

Si bien este concepto está ligado a la libertad financiera, nos puede dar pistas sobre la felicidad en un sentido más amplio. Aunque este autor relaciona la felicidad con la libertad. Pero, hay que tener cuidado de no tomar esto en un sentido hedonista, porque la felicidad es algo mucho más profundo que simplemente poder tener lo que quiero, y hacer lo que quiero en un sentido egoísta. Se trata de tener libertad para el ocio, para estar con amigos, para dedicarse a la familia, para dar a los demás.

Los estudios de longevidad demuestran que la felicidad y el bienestar emocional tienen un fuerte impacto en nuestra salud. En ello, parece ser clave tener vínculos afectivos y actividades de servicio hacia los demás. Son más felices quienes dan de sí, ayudan al prójimo y dedican tiempo a actividades de servicio —en organizaciones religiosas, sociales o comunitarias. En este sentido la carrera de un médico tiene la ventaja de tener esta actitud de servicio integrado en el quehacer diario. Y bien llevado, en equilibrio, proporciona una satisfacción muy profunda.

También debemos estar conscientes de algo fundamental:

Los seres humanos somos profundamente emocionales. Tenemos altibajos, días buenos y días difíciles. La felicidad no es un estado permanente, sino una construcción consciente.

El objetivo de este libro es compartirte algunas pautas que a mí me han ayudado a considerarme una persona feliz y exitosa.

Porque el concepto de éxito también es subjetivo.

En mi visión, el éxito debe medirse a través de varios parámetros: la salud, las relaciones interpersonales, la eficiencia en el ejercicio profesional, la estabilidad emocional y la salud financiera.

Recuerdo un concepto que leí en la pared del Museo Olímpico de la Universidad de California en Los Ángeles, atribuido a John Wooden, uno de los entrenadores de baloncesto más exitosos en la historia del deporte universitario:

“El éxito es la paz mental que es resultado directo de la satisfacción de saber que hiciste tu mejor esfuerzo para convertirte en lo mejor que eres capaz de ser”.

Sirva entonces este libro como una guía.

No para darte respuestas absolutas, sino para ayudarte a encontrar tu propio camino.

El camino hacia el éxito... y hacia la felicidad.

Durante el ejercicio de esta tan digna y privilegiada profesión de ser médico.

CAPÍTULO 1. ENAMÓRATE DE LA MEDICINA

Enamorarse de la Medicina no es un lujo. Es una condición indispensable para sobrevivir —y más aún, para disfrutar— el largo, exigente y muchas veces solitario camino de la formación médica.

Ser médico no es solo adquirir conocimientos. Es adoptar una forma de vida. Y, como toda forma de vida exigente, necesita un motor emocional poderoso. Ese motor es el amor.

Muchos estudiantes esperan sentir pasión por la Medicina, como si fuera algo que simplemente aparece. Pero la realidad es distinta. El amor, como lo describe Erich Fromm, no es un sentimiento pasivo. Es un acto dinámico, una decisión consciente que implica disciplina, responsabilidad, cuidado y conocimiento.

Amar la Medicina significa decidir estudiar incluso cuando estás cansado, respetar el conocimiento, aunque parezca complejo, tener paciencia con tu proceso y mantener una actitud positiva frente a la dificultad.

Existe una verdad fundamental que debes comprender:

Gastamos la misma energía en un pensamiento positivo que en uno negativo.

Por eso, el amor por la Medicina se entrena. Durante la formación médica, es común experimentar múltiples “enamoramientos”. Un día te fascina la cardiología, después la nefrología, luego la cirugía. Esto no es confusión, es parte del proceso natural de descubrimiento. Sin embargo, el verdadero punto de inflexión ocurre cuando logras amar lo básico: la anatomía, la fisiología, la bioquímica. Ahí es donde se forman los grandes médicos.

Durante mi residencia en el Hospital Central Militar, mi profesor, el Dr. Jesús Vázquez Escamilla, dijo una frase que marcó mi vida:

“Señoras, nunca compitan con la Medicina... porque siempre van a perder. El primer amor de los médicos es la Medicina.”

Esa frase resume la esencia de nuestra profesión. Pero también abre una pregunta importante:

¿Se puede amar la Medicina y a la pareja al mismo tiempo?

La respuesta es sí. Y no solo eso: cuando se logra, puede potenciar tu desarrollo. Durante mis primeros dos años en la Escuela Médico Militar, me dediqué de forma obsesiva al estudio. Me aislé, dejé de convivir, me molestaba el ruido, evitaba reuniones. Había perdido el equilibrio. Recuerdo perfectamente los domingos por la noche, cuando mis compañeros regresaban a la Escuela y el bullicio me irritaba profundamente.

Así vivía... hasta que en enero de 1985 algo cambió.

En el gimnasio vi a una joven cadete de la Escuela Militar de Odontología. Le pedí a mi amigo Cuauhtémoc Villagómez que me la presentara. Así conocí a la mujer que cambiaría mi vida y que después sería la madre de mis hijos. Mi relación con ella fue un punto de inflexión.

Recuperé la alegría.

Recuperé la motivación.

Recuperé la sonrisa.

Ella me dijo que aceptó salir conmigo para ver si lograba hacerme reír, porque yo siempre estaba serio, con el ceño fruncido. Y tenía razón.

El primer amor es natural, espontáneo y poderoso. A partir de ese momento, estudiar se volvió más fácil. Me sentía motivado, enfocado, y comencé a obtener mejores resultados académicos. Estudiábamos juntos en la biblioteca, compartíamos objetivos, crecíamos juntos. Aparecí en el cuadro de honor.

Los fines de semana, su padre pasaba por nosotros y nos llevaba a Zinacantepec, donde me trataban a cuerpo de rey. Ese entorno emocional fortaleció mi rendimiento académico y mi bienestar personal. Aprendí una gran lección:

El amor por la Medicina y el amor por la pareja no compiten. Se complementan. Una relación sana te equilibra, te humaniza y te impulsa. El problema no es tener pareja. El problema es perder el equilibrio.

No caigas en el error de aislarte pensando que eso te hará mejor médico. El verdadero éxito está en integrar vocación, disciplina y vida personal. Porque al final del camino, no se trata solo de ser un gran médico. Se trata de ser un médico feliz, pleno y realizado.

CAPÍTULO 2. METODO

ACOSTA DE ESTUDIO

Siete pasos para el éxito académico

Este no es un libro más sobre cómo estudiar. Este es un método nacido en la exigencia real, en escenarios donde el margen de error es cero. A lo largo de mi vida como médico militar, cirujano ortopedista y formador de estudiantes, entendí algo fundamental: el éxito académico no depende de la inteligencia, sino de la estrategia.

Este libro es una guía para transformar su forma de pensar, estudiar y vivir el conocimiento. Este no es un libro más sobre cómo estudiar. Este es un método nacido en la exigencia real, en escenarios donde el margen de error es cero.

A lo largo de mi vida como médico militar, cirujano ortopedista y formador de estudiantes, entendí algo fundamental: el éxito académico no depende de la inteligencia, sino de la estrategia.

Paso 1. Fase de decisión

Pareciera sencillo responder a la pregunta: ¿qué quiero en la vida? Sin embargo, en la práctica, esta es una de las decisiones más complejas que enfrenta el ser humano. En el contexto del Método Acosta, esta decisión adquiere un peso aún mayor: decidir convertirse en especialista. No se trata únicamente de elegir una meta académica, sino de asumir un proyecto de

vida que transformará profundamente la manera de pensar, actuar y relacionarse con el entorno. Tomar la decisión de ser especialista implica disciplina, sacrificio y constancia, pero también representa una de las rutas más sólidas hacia la realización profesional y personal. Decidir implica mucho más que elegir entre opciones; implica asumir responsabilidad, enfrentar incertidumbre y comprometerse con un camino que inevitablemente transformará nuestro futuro.

La fase de decisión constituye el primer paso —y probablemente el más determinante— dentro del Método Acosta de Estudio. Antes de hablar de técnicas de aprendizaje, disciplina o estrategias cognitivas, es imprescindible que el estudiante tenga claridad sobre su propósito. En este método, ese propósito tiene un eje claro: formarse como especialista. Sin una decisión firme, cualquier método carece de dirección.

La naturaleza de la decisión

Desde el punto de vista psicológico, la toma de decisiones es un proceso complejo en el que intervienen factores racionales y emocionales. Muchas veces los estudiantes eligen lo que consideran seguro y no lo que realmente desean.

Los enemigos internos

El miedo, la duda y la incertidumbre son los principales obstáculos. El miedo al fracaso paraliza, la duda impide avanzar y la incertidumbre genera ansiedad.

La importancia del propósito

El propósito central es convertirse en especialista. Esto le da dirección y resiliencia al estudiante.

Decidir es comprometerse

Elegir ser especialista implica aceptar disciplina, esfuerzo y constancia.

Identidad

El estudiante debe asumirse como alguien que ya está en el camino de la especialidad.

Estrategia práctica

Autoevaluación, visualización, objetivo, obstáculos, compromiso y acción.

Punto de no retorno

Decidir ser especialista marca un antes y un después.

Decidir y visualizar: una experiencia real

Cuando cumplí 19 años de antigüedad en el Ejército, me desempeñaba como médico adscrito al servicio de ortopedia del Hospital Central Militar. En ese momento se abrió la oportunidad de participar en el proceso de promoción para ascender de mayor a teniente coronel. La situación no era sencilla: mis actividades hospitalarias eran demandantes y, adicionalmente, ejercía medicina privada, lo que limitaba significativamente mi tiempo de estudio.

A esto se sumaba la falta de información oficial y el rumor de que existiría únicamente una vacante para aproximadamente 200 médicos militares.

En ese contexto, tomé una decisión clara: ir por esa única plaza.

Organicé mi tiempo de manera metódica, estructuré un sistema de estudio disciplinado y le dije a mi familia y amigos que iba a obtener esa plaza. El resultado fue obtener el primer lugar del concurso.

Esta experiencia demuestra que una decisión firme, acompañada de disciplina y enfoque, puede superar cualquier circunstancia.

Conclusión

El éxito académico no inicia con el estudio, sino con la decisión firme de convertirse en especialista y sostener ese compromiso todos los días.

Paso 2. Fase de preparación mental

Para obtener una buena cosecha, primero se debe preparar la tierra. Nadie en su sano juicio sembraría en un terreno seco, duro o lleno de piedras esperando obtener buenos resultados. Sin embargo, eso es exactamente lo que hacen la mayoría de los estudiantes: intentan aprender sin haber

preparado su mente. Quieren memorizar, comprender y rendir al máximo, pero lo hacen con una mente saturada, ansiosa, distraída o desmotivada.

Y después se preguntan por qué no funciona.

Dentro del Método Acosta de Estudio, existe un principio fundamental: No se empieza estudiando. Se empieza preparando la mente para aprender.

El error más común del estudiante

El error más común del estudiante es creer que estudiar es sentarse muchas horas frente a un libro. Subraya, hace resúmenes, repite información... pero no logra retenerla. No porque no sea inteligente. Sino porque su mente no está en condiciones óptimas para aprender. Estudiar sin preparación mental es como intentar correr un maratón sin haber entrenado.

Entrenar la mente: una inversión obligatoria

Por eso, recomiendo que todo estudiante dedique al menos dos semanas antes de iniciar un periodo intensivo de estudio a desarrollar tres habilidades clave:

- Meditación
- Programación Neurolingüística (PNL) básica
- Inteligencia emocional

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, controlar y dirigir tus emociones.

No siempre gana el más inteligente. Gana el que mejor maneja sus emociones.

Programación Neurolingüística

Lo que te dices todos los días se convierte en tu realidad.

Estado mental óptimo

Técnica del Método Silva: sentarse, cerrar los ojos, ver hacia arriba y contar del 100 al 0.

Visualización

Debes visualizarte logrando el objetivo, entrenar el cerebro para la disciplina. Visualízate como especialista.

Programación mental en la vida real

Me despertaba a las 5 am sin despertador al preparar examen. Dormía 4 horas y despertaba a las 4 am durante concurso.

Autosugestión

Mi familia me llamaba teniente coronel antes de serlo.

Conclusión

La mente es el arma más poderosa del estudiante. Aquí entra en juego la inteligencia emocional: la capacidad de controlar ansiedad, frustración y presión. El cambio no empieza en los libros. Empieza en la mente.

Paso 3. Fase de organización del estudio

La mayoría de los estudiantes cree que estudiar es simplemente sentarse frente a un libro y leer. Esa es una visión incompleta. El verdadero estudiante de alto rendimiento entiende que el estudio no es una actividad... es un estilo de vida. Por eso, el primer paso en esta fase es hacer una reingeniería total de su vida. No se trata de pequeños ajustes. Se trata de rediseñar completamente su forma de vivir durante el periodo de preparación.

Aquí nace uno de los conceptos más poderosos del Método Acosta:

ACTITUD TOTAL.

La ACTITUD TOTAL significa que usted debe pensar, soñar y respirar su objetivo de ser especialista. Su mente debe estar alineada permanentemente con esa meta. Desde el momento en que usted toma la decisión de ser especialista, debe entender algo fundamental: tendrá que pagar un precio. Ese precio es disciplina, renuncia temporal a ciertas comodidades, enfoque absoluto y constancia.

Durante este periodo —al menos un año— su prioridad será una sola: estudiar. Y cuando digo prioridad, significa que muchas otras cosas pasan a segundo plano. No es para siempre. Es por un periodo definido que cambiará el resto de su vida.

Para lograr esta transformación, es necesario establecer hábitos claros y no negociables.

Levantarse temprano

Las primeras horas del día son oro puro. Hay silencio, claridad mental y menos distracciones. Es el momento ideal para trabajar en lo más importante. En estas horas, la retención de información es mejor, como lo es la concentración.

La meditación

Dedicar 30 minutos diarios a ejercicios de relajación, como los del método Silva, permite entrar en un estado mental óptimo. Disminuye el estrés, mejora la concentración y fortalece la programación mental.

Estudiar dos horas antes de iniciar la jornada

Este es un hábito clave. Si usted logra estudiar dos horas en la mañana, ya ganó el día. Incluso si después su jornada se complica, ya avanzó en su objetivo. Esto genera consistencia, y la consistencia genera resultados extraordinarios.

Organización del material académico

Debe contar desde el inicio con todos los libros, guías y recursos necesarios. No se puede perder tiempo buscando información. El estudiante eficiente tiene todo listo para ejecutar, antes de sentarse a estudiar.

Además, es indispensable aplicar un enfoque estratégico en el uso del tiempo. No todas las materias tienen el mismo peso en los exámenes. Por eso, debe aplicar la regla 80/20: dedicar el 80% del tiempo a las materias más importantes.

Esto no es estudiar más... es estudiar mejor.

Procurar hacer ejercicio físico

Ningún alto rendimiento académico es sostenible sin un cuerpo en buen estado. Aunque es fácil pensar que no tienes tiempo para el ejercicio frente a la carga de trabajo y la necesidad de estudiar intensamente, eso es un error. Sí adquieres una rutina de ejercicio (preferiblemente algo que disfrutas o que hagas de manera social) observarás que el tiempo te rinde más y tu mente retiene mejor.

Caminar, hacer pesas o practicar algún deporte como fútbol o básquetbol no solo mejora la salud, sino que aumenta la oxigenación cerebral, reduce el

estrés y mejora la capacidad de concentración. Un cuerpo fuerte favorece una mente enfocada.

Asegurar una alimentación saludable

Cada vez más se relaciona la alimentación con la función cognitiva. Cuando tenemos un exceso de trabajo o de estrés puede resultar fácil recurrir a comida rápida o una dieta cargada de carbohidratos. Pero, una dieta con frutas y verduras frescas y suficiente proteína te ayudará a rendir en el estudio. Nutrirse correctamente impacta directamente en la energía, la claridad mental y la resistencia al cansancio.

Buscar formar un grupo de estudio

Estudiar acompañada o acompañado te ayudará en la motivación. Sea en grupos de tres o cuatro amigos, o solamente con otra persona, el estudiar acompañado puede ayudar a crear hábitos, a encontrar nuevas estrategias, a que el estudio deje de ser una actividad aislada y se convierta en una actividad social.

El estudiante no debe aislarse completamente. Debe rodearse de personas que compartan el mismo objetivo. Organizar un grupo de estudio con amigos comprometidos permite reunirse periódicamente para compartir experiencias, hacerse preguntas, discutir temas y darse consejos prácticos. El aprendizaje colectivo acelera el proceso y fortalece la motivación.

Cultivar el apoyo familiar

No todos cuentan con el mismo grado de apoyo en su familia, pero siempre habrá que aceptar la ayuda de los demás. Puedes fomentar esta ayuda con muestras de gratitud y, si ya tienes pareja, será importante que comprenda el nivel de tu compromiso con la medicina y la manera en que ayudará a construir un mejor futuro.

Su familia, pareja y círculo cercano deben conocer su objetivo. Deben entender que está en una etapa de enfoque total. Esto tiene un propósito claro: evitar distracciones innecesarias y generar un ambiente de apoyo. El entorno puede impulsarlo... o frenarlo. Por eso, debe gestionarlo con inteligencia.

Todo su entorno debe alinearse con su meta. Cuando todo en tu vida apunta en la misma dirección, el resultado es inevitable.

Paso 4. Metodología y técnica de estudio

En esta fase usted deja de ser un estudiante improvisado y se convierte en un estratega del conocimiento. Ya tomó la decisión, ya preparó su mente... ahora necesita un método claro, repetible y altamente eficiente.

Estudiar no es solo leer. Estudiar es procesar, asociar, integrar y aplicar.

Primero, active su mente

Inicie la lectura con un libro o novela que le guste profundamente y que no sea de medicina. Lea durante 10 minutos.

A este proceso lo denomino “Lectura Madrina”. Después de estos 10 minutos, inicie inmediatamente el estudio médico.

La primera lectura de un libro debe ser rápida y estratégica. Debe subrayar con lápiz los conceptos clave, identificar ideas principales y descartar información irrelevante. La realidad es que muchos libros contienen información que no será útil para el examen. Por eso, el estudiante eficiente aprende a filtrar. El éxito académico no depende del tiempo que tiene, sino de cómo organiza su vida alrededor de su objetivo.

Y ese cambio comienza cuando usted decide asumir el control total de su vida.

Identificación de preguntas dentro del texto

El objetivo del estudio es identificar cómo será evaluado el conocimiento.

Ejemplo:

El Hallux Valgus es una patología del pie caracterizada por bunion, desviación en valgo del primer orjejo, pronación y luxación de los sesamoides.

Respuesta: Hallux Valgus

Pregunta: descripción clínica.

Aprendizaje por asociación

La retención de información será siempre mejor cuando logramos asociar contenidos.

Ejemplo:

El tendón de la porción larga del bíceps humeral tiene recorrido intraarticular.

Pregunta: ¿Qué músculo tiene una porción intraarticular?

Respuesta: Bíceps humeral

Asociación clave: intraarticular → bíceps humeral

Fisiología del estudio

Durante el estudio, hay que estar atentos a las señales que nos da nuestro cuerpo. Respire profundamente, manténgase hidratado y consuma pequeñas porciones de frutos secos y glucosa natural. Esto ayudará a su concentración y su retención de ideas.

Técnica de bloques

Diversos estudiosos han señalado la importancia del descanso durante periodos largos de estudio. El tomar un *break* ayudará a reanimar la mente y el cuerpo para poder seguir con resultados óptimos en el aprovechamiento de su tiempo.

Por eso se recomienda estudiar en bloques. Estudie 50 minutos y descanse 5–10 minutos. En el descanso, repase mentalmente.

Aprendizaje clínico

El aprendizaje de la medicina, aunque implica largas horas frente a los libros, también incluye tiempo frente a casos reales en pacientes. Es muy importante aprovechar cada paciente para estudiar la patología en tiempo real.

Estudio activo

Estudiar es preguntar, asociar, imaginar y aplicar. Nunca debe de tenerse una actitud pasiva, sino estar siempre interrogando la información, asociando ideas, imaginando posibles soluciones y aplicaciones.

Lo que NO debe hacer

No haga resúmenes extensos.

No lea en voz alta.

La lengua no tiene memoria.

Cada técnica tiene un propósito: hacer su estudio más eficiente. No se trata de estudiar más horas. Se trata de estudiar mejor. De tener una mejor retención en menos tiempo. El método propuesto reconoce la importancia de una rutina de estudio que comienza desde la mañana; reconoce también la necesidad de periodos de descanso y la ventaja de trabajar en bloques de tiempo definidos con metas claras.

El buen estudiante no memoriza... comprende, relaciona y aplica.

Algoritmos del Método Acosta

Algoritmo 1: Inicio del día

1. Despertar temprano
2. Meditación
3. Lectura madrina
4. Estudio profundo

Algoritmo 2: Estudio efectivo

1. Leer
2. Identificar pregunta
3. Asociar
4. Visualizar
5. Aplicar

Algoritmo 3: Consolidación

1. Trabajar en bloques de 50 min
2. Descanso activo
3. Repaso mental
4. Integración clínica

Paso 5: Estrategia — Mantener los nuevos hábitos

La verdadera batalla no es empezar... es sostener. Llegar hasta este punto no ha sido casualidad. Has recorrido un camino que pocos están dispuestos a transitar: has tomado una decisión firme, has trabajado tu mente, has reorganizado tu vida y has comenzado a ejecutar una metodología clara de estudio. Sin embargo, existe una fase que separa a los buenos estudiantes de

los verdaderamente extraordinarios: la capacidad de sostener en el tiempo aquello que otros solo logran hacer de manera momentánea.

La motivación inicial es poderosa, pero es efímera. Es un impulso que enciende el motor, pero que no puede mantenerlo en marcha durante todo el trayecto. Lo que verdaderamente transforma tu vida académica es la disciplina sostenida, la repetición diaria, la constancia silenciosa que no depende del estado de ánimo ni de las circunstancias externas.

Aquí es donde nace la verdadera estrategia.

Has comenzado a desarrollar hábitos que, bien sostenidos, tienen el poder de cambiar tu destino. Levantarse temprano, meditar, leer con máxima concentración, identificar conceptos clave, repasar la información, hacer ejercicio y nutrirse correctamente ya no son acciones aisladas. Son parte de un sistema integral de alto rendimiento.

Y ese sistema tiene un objetivo muy claro: convertir tu mente en una máquina de aprendizaje eficiente, profunda y resiliente.

En este punto del proceso, es fundamental que comprendas que ya no estás improvisando. Ya no estás estudiando “cuando se puede” o “cuando hay ganas”. Ahora estás ejecutando un plan estructurado, diseñado para llevarlo a su máximo potencial.

Pensar como el número uno, es una decisión.

Muchos aspirantes estudian con la intención de “pasar el examen”. Otros lo hacen esperando “alcanzar una plaza”. Pero tú no perteneces a ese grupo. Tu mentalidad debe ser diferente. Debes aspirar a la máxima calificación.

En un sistema de la salud altamente competitivo, donde cientos o miles de aspirantes buscan un número limitado de espacios, la diferencia no la hace el que estudia más tiempo, sino el que estudia con mayor profundidad, claridad y consistencia. No importa cuántas vacantes existan. No importa cuántos aspirantes participen. Tú solo necesitas una plaza. Y esa plaza se obtiene desde la excelencia, no desde la mediocridad.

Cuando usted aspira al 100% de las respuestas correctas, tu cerebro se ve obligado a trabajar a otro nivel. Aunque el resultado final sea un 90%, ese

nivel de desempeño lo coloca en una posición privilegiada frente a la mayoría. Aspirar al máximo no es perfeccionismo. Es estrategia.

El cerebro entrenado responde diferente. Cuando has trabajado tu mente de forma adecuada, comienzas a notar cambios importantes. Tu capacidad de concentración mejora. Tu memoria se vuelve más eficiente. Tu comprensión es más profunda. Puedes relacionar conceptos con mayor facilidad y responder con claridad incluso bajo presión. Este es el resultado de un entrenamiento constante.

Muchos estudiantes nunca llegan a conocer su verdadero potencial porque nunca desarrollan el sistema necesario para activarlo. Se quedan en la superficie del conocimiento, memorizando sin comprender, estudiando sin método, repitiendo sin estructura.

Pero tú no.

Tú estás construyendo una mente disciplinada, organizada y orientada a resultados. La constancia es el arma secreta. No todos los días serán iguales. Habrá días de cansancio, días en los que la concentración no fluya como deseas, momentos en los que la motivación disminuya. Esto es completamente normal.

El error más común es pensar que un mal día equivale a un retroceso total. Y no es así.

El éxito no depende de la perfección diaria. Depende de la constancia acumulada. Si un día no logras cumplir con todo tu sistema, no te castigues. No abandones. Ajusta y continúa. Lo importante no es hacerlo perfecto todos los días, sino no detenerse.

El poder del esfuerzo mínimo constante es inmenso.

Pequeñas acciones realizadas de forma consistente tienen un impacto exponencial con el paso del tiempo. Leer un poco cada día, repasar constantemente, mantener la disciplina, aunque sea en un nivel mínimo, genera una acumulación de conocimiento que se vuelve imparable. Esto es lo que construye la verdadera ventaja competitiva. Disciplina emocional: el nivel más alto.

Llegará un momento en el que ya no dependerás de la motivación. No necesitarás sentirte inspirado para estudiar. No buscarás excusas. Simplemente harás lo que tiene que hacer. Ese es el nivel más alto de disciplina. Y es en ese nivel donde se forman los especialistas. Usted ya está en camino al éxito.

Si has aplicado lo aprendido hasta ahora, si has comenzado a integrar estos hábitos en tu vida diaria, entonces ya no eres el mismo estudiante que inició este proceso. Ahora tienes dirección. Tienes método. Tienes claridad. Y sobre todo, tienes una estrategia.

No olvides esto: no necesitas ser perfecto, necesitas ser constante.

No necesitas saberlo todo desde el inicio, necesitas aspirar a dominarlo.

No necesitas múltiples oportunidades, solo necesitas estar preparado cuando llegue la suya.

Sostén tus hábitos. Protégelos. Defiéndelos como el activo más importante de tu formación. Porque en la constancia diaria se construye, paso a paso, el especialista que has decidido ser.

Paso 6: Aprender de los que ya lo lograron. Inteligencia estratégica aplicada

Uno de los errores más frecuentes en el camino hacia la especialidad médica es intentar recorrerlo en solitario, como si el éxito fuera producto exclusivo del esfuerzo individual. Si bien la disciplina, el enfoque y la constancia son pilares fundamentales —como hemos revisado en los capítulos anteriores—, existe un elemento adicional que puede acelerar de manera exponencial tu progreso: aprender directamente de quienes ya han logrado el objetivo que tu persigues.

Este capítulo introduce un concepto clave dentro del Método Acosta:

La inteligencia estratégica aplicada al aprendizaje, que consiste en identificar, analizar e incorporar las estrategias que han demostrado ser efectivas en otros.

1. Entrevistar a quienes ya cruzaron la meta

Te recomiendo de manera enfática que entreviste al menos a diez médicos especialistas jóvenes que recientemente hayan aprobado el examen de residencia.

¿Por qué jóvenes?

Porque tienen fresca la experiencia, recuerdan con claridad qué hicieron bien, qué errores cometieron y qué estrategias realmente marcaron la diferencia.

No te limites a preguntas superficiales. Profundiza. Algunas preguntas clave podrían ser:

- ¿Cuántas horas estudiabas al día?
- ¿Qué materiales utilizaste?
- ¿Cómo organizabas tu tiempo?
- ¿Qué técnicas de memorización te funcionaron mejor?
- ¿Qué errores cometiste durante tu preparación?
- ¿Qué harías diferente si pudieras repetir el proceso?
- ¿Utilizaste bancos de preguntas? ¿Cómo los trabajaste?
- ¿Cómo manejaste el estrés y la ansiedad?

Tome nota de todo. No confíes en la memoria. Escribe, organiza y compara respuestas.

Con el paso de las entrevistas, comenzarás a notar patrones.

Y ahí es donde surge la verdadera inteligencia: identificar lo que se repite... porque eso es lo que funciona.

2. El mito de los cursos costosos

En los últimos años se han popularizado múltiples cursos de preparación para el examen de residencia, muchos de ellos con costos elevados y promesas de resultados casi garantizados.

Debes entender algo con absoluta claridad: el éxito en el examen no depende del curso... depende del estudiante.

Un curso puede ser una herramienta útil, sí. Pero no es indispensable.

Lo verdaderamente determinante es:

- La cantidad de horas efectivas de estudio
- La calidad de la concentración
- La repetición estructurada
- La disciplina diaria
- La constancia a lo largo de meses

3. Construir tu propio sistema a partir de evidencia real

Después de entrevistar a los especialistas y analizar sus respuestas, debes construir tu propio sistema de estudio.

Lo correcto es:

- Identificar coincidencias entre los entrevistados
- Seleccionar las estrategias más efectivas
- Adaptarlas a tu realidad personal
- Integrarlas dentro de tu rutina diaria

4. El uso inteligente de bancos de preguntas

El estudio basado en bancos de preguntas es una herramienta altamente efectiva si se utiliza correctamente.

Pero recuerda, no se trata de memorizar respuestas. Se trata de entender conceptos.

La forma correcta:

- Contestar bloques de preguntas
- Revisar cada respuesta
- Entender el porqué
- Identificar patrones
- Detectar áreas débiles

5. Aprender viendo: la exposición a la realidad médica

Te recomiendo buscar a un médico especialista exitoso y acompañarlo al menos una vez por semana.

Esto permite:

- Visualizar tu futuro profesional
- Entender la dinámica real
- Observar decisiones clínicas
- Conectar teoría con práctica

6. La motivación que nace de la admiración

Cuando convives con un especialista exitoso, se activa la admiración, que se convierte en combustible emocional.

7. Integración final: esfuerzo inteligente

No solo se trata de trabajar duro... se trata de trabajar inteligentemente.

Mensaje final:

Si combinas disciplina, buenos hábitos, estrategias e inspiración, no habrá duda del resultado. No solo estarás preparado para el examen...estarás preparado para convertirse en especialista.

Paso 7: Testimonios — La evidencia viva del Método Acosta

A lo largo de este libro he compartido principios, estrategias, hábitos y experiencias personales que han demostrado ser efectivos en el camino hacia el éxito académico. Sin embargo, existe una forma aún más poderosa de validar cualquier método: los resultados en otras personas.

Porque un método no se mide por lo que promete...sino por lo que logra reproducir.

En este capítulo quiero compartirte dos testimonios reales, profundamente significativos para mí, no solo por el éxito profesional alcanzado por estas médicas, sino porque representan la esencia de lo que este método busca: transformar vidas a través de la disciplina, la claridad de propósito y la ejecución constante.

Testimonio 1: La Doctora Paulina Huerta — La constancia que construye destinos

Hace cerca de 20 años, cuando iniciaba a compartir de manera más estructurada lo que hoy conocemos como el Método Acosta de Estudio, tuve la oportunidad de impartir una de mis primeras pláticas a médicos

jóvenes en formación. Entre ellos se encontraba la entonces estudiante de medicina: Paulina Huerta.

Recuerdo perfectamente su actitud: atenta, enfocada, con una mirada que reflejaba determinación. No era solamente una asistente más; era alguien que estaba realmente dispuesta a aplicar lo aprendido.

Con el paso del tiempo, la Dra. Paulina Huerta no solo logró ingresar a la especialidad... se convirtió en Ginecóloga Obstetra, consolidando una trayectoria profesional sólida, respetada y en constante crecimiento.

Pero su historia no termina ahí.

Años después, la vida nos volvió a reunir, esta vez no en un aula... sino en el ámbito profesional, como socios fundadores del Hospital SOMA Plus.

Este hecho representa algo extraordinario porque pude observar que:

No solo alcanzó su objetivo inicial de ser especialista... sino que evolucionó hasta convertirse en una líder dentro del sector salud.

Cuando se le pregunta qué fue lo que marcó la diferencia en su formación, su respuesta es clara:

- La disciplina diaria
- La claridad del objetivo
- La constancia incluso en momentos difíciles
- Y la aplicación práctica de un método estructurado

La Dra. Paulina Huerta es un ejemplo vivo de que cuando se combinan enfoque, método y perseverancia, los resultados trascienden lo académico y se convierten en proyectos de vida.

Testimonio 2: La Doctora Claudia Juárez — La decisión que transforma la trayectoria

El segundo testimonio corresponde a la Dra. Claudia Juárez, médica que tuvo contacto con el Método Acosta hace aproximadamente 10 años.

En ese momento, como muchos médicos generales, se encontraba en una encrucijada:

Continuar en la práctica general... o dar el salto hacia la especialidad.

- Escuchó la plática.
- Reflexionó.
- Y, lo más importante: decidió.

La Dra. Claudia Juárez no solo decidió... actuó en consecuencia.

- Adoptó hábitos.
- Organizó su vida.
- Se enfocó en su objetivo.
- Pagó el precio del esfuerzo sostenido.

Y el resultado fue contundente:

Se convirtió en Anestesióloga, integrándose a una especialidad de alta exigencia, precisión y responsabilidad.

Su testimonio demuestra algo fundamental:

No importa en qué punto te encuentres hoy...

lo que importa es la decisión que tomes a partir de este momento.

Reflexión final

Estos testimonios no son casos aislados. Son evidencia.

Evidencia de que el éxito académico no es producto de la casualidad, ni del talento innato, ni de circunstancias privilegiadas.

Es el resultado de:

- Tomar una decisión firme
- Aplicar un método probado
- Mantener hábitos consistentes
- Persistir a pesar de las dificultades

El Método Acosta de Estudio no es teoría. Es práctica aplicada. Es repetible. Es alcanzable.

Y lo más importante: funciona.

Como mensaje final, diría que, si otros pudieron... tú también puedes.

No porque sean iguales, sino porque el proceso es el mismo.

La diferencia no está en el talento.

Está en la decisión... y en la ejecución diaria.

CAPÍTULO 3. HAZ UN PLAN DE VIDA DESDE ESTUDIANTE

Durante la carrera de Medicina, la mayoría de los estudiantes comete un error silencioso... pero determinante. Se enfocan exclusivamente en estudiar.

Memorizan.

Repasan.

Presentan exámenes.

Pero pocas veces se detienen a preguntarse: ¿Qué tipo de vida quiero construir como médico? Y ahí está el problema. Porque un médico no solo necesita conocimientos. Necesita dirección. Las escuelas de Medicina forman médicos técnicamente competentes, pero rara vez enseñan a construir una vida equilibrada. No se habla de salud mental, estabilidad emocional, manejo del dinero, comunicación ni propósito de vida. Y el resultado es evidente:

Médicos exitosos en lo profesional...pero frustrados en lo personal.

Desde estudiante, debes desarrollar algo que muy pocos tienen: un plan de vida integral. Debes preguntarte:

¿Cómo quiero vivir?
¿Cómo quiero sentirme?
¿Qué tipo de médico quiero ser?

Un verdadero plan de vida se construye sobre pilares sólidos que exploraremos a continuación.

Salud física y mental: tu primer activo

El valor más importante que tiene un ser humano es la vida. Y la calidad de esa vida depende directamente de su salud. Sin salud, no hay éxito que valga. En ese sentido, existe una gran contradicción en la Medicina. Muchos médicos duermen mal, comen mal, no hacen ejercicio, viven estresados... Y aun así pretenden curar a otros.

Desde estudiante debe construir hábitos sólidos:

- ejercicio (aeróbico y pesas) con un deporte que disfrute
- alimentación balanceada
- convivencia con familia y amigos
- descanso real

Durante mi formación en la Escuela Médico Militar vivíamos en un régimen de alta exigencia. Cinco años internado. Alta presión. Disciplina constante. Para enfrentar esto, desarrollé un hábito clave:

Todos los días, de 19:00 a 21:00 horas, bajaba al gimnasio. Jugábamos básquetbol. Hacía pesas. Era mi terapia. Era mi válvula de escape. Era mi equilibrio. Hoy lo puedo decir con claridad: ese hábito fue tan importante como el de estudiar.

Define desde estudiante que serás especialista

Otro error frecuente es dejar las decisiones importantes para después.

“Ya veré...”

“Primero termino...”

Desde estudiante debes decidir:

Voy a ser especialista.

Esa decisión cambia todo:

Tu disciplina

tu enfoque

tu identidad

Aquí entra el Método Acosta porque te permite estudiar

Con orden.

Con estrategia.

Con propósito.

Y si quieres ponerte una meta más alta, considerar prepararte para presentar el examen para ejercer en Estados Unidos, el USMLE. Pensar en grande desde temprano cambia tu destino.

Educación financiera: la gran omisión del médico

Aquí entramos a uno de los temas más ignorados en Medicina: El dinero. A los médicos no se les enseña educación financiera. Y por eso ocurre algo muy común:

Médicos que ganan bien...pero viven mal.

Te comparto una historia que deja una gran lección.

Hace dos años abrimos un hospital privado en la zona conurbada de Morelia, México en Galaxia Tarímbaro, cerca de la Universidad La Salle.

Era un gran proyecto. Invité a un colega especialista a ser socio inversionista y le encantó la idea. Estaba emocionado. Quería entrarle como socio, pero, días después, cuando le pedí su decisión final, me dijo, apenado:

“No podré entrar... me comprometí a comprarle una camioneta Mercedes a mi esposa.”

Ese momento me dejó una reflexión profunda:

El problema no es cuánto gana el médico... es cómo decide gastar.

El error financiero del médico, de muchos médicos, cuando empiezan a ganar dinero es:

comprar autos de lujo
comprar casas caras
elevar su nivel de vida rápidamente.

Y sin darse cuenta...pierden su capacidad de invertir.
Comprar autos de lujo es una de las peores decisiones financieras. No generan ingresos. Se deprecian. Consumen dinero. La recomendación es clara:

Vive por debajo de tus posibilidades.

Eso te permite ahorrar, invertir, y construir activos.

El objetivo final es la libertad financiera. Esto significa tener ingresos pasivos suficientes para vivir sin depender de tu trabajo. Eso te da tranquilidad, independencia y libertad.

Aprende a vender: una habilidad clave

Aquí hay una verdad que casi nadie dice:

El médico también vende.

Vende confianza.

Vende conocimiento.

Vende decisiones.

Mi historia personal

Mi madre fue una vendedora natural. Creció en la pobreza en una comunidad de Tarímbaro en el estado de Michoacán. Mi abuelo abandonó a mi abuela y a sus hijas cuando eran niñas. Para sobrevivir, mi madre pepenaba maíz y frijol, cortaba nopales, caminaba siendo niña hasta el mercado de San Juan en Morelia. Esa fue su escuela.

Cuando yo era niño, mi madre nos enseñó a vender. Vendíamos leche y queso en el mercado del Auditorio Municipal de Morelia. Yo era muy tímido. Me costaba mirar a las personas. Mi madre me decía: “Hijo, mira a las personas de frente, sonríe, muestra el producto... invítalos a comprar.”

Esa enseñanza se quedó conmigo.

Los fines de semana llenábamos una camioneta pick-up. Íbamos a las ranherías a vender: carne, chicharrón, longaniza. Ahí aprendí algo fundamental:

Vender no es engañar.
Es comunicar valor.

La lección para el médico es que cómo médico:

vendes tu consulta,
vendes tu diagnóstico,
vendes tu tratamiento.

Si no sabes comunicar...el paciente no te cree, no regresa, no sigue indicaciones.
Debes aprender a comunicar, generar confianza, y cobrar lo justo.

Mensaje final: El éxito profesional sin bienestar no es verdadero éxito

Si solo estudias Medicina...
serás médico.

Pero si además:
cuidas tu salud, defines tu rumbo, manejas tu dinero, sabes comunicar...
serás un médico feliz, completo y exitoso.

No esperes terminar la carrera para empezar a vivir.
No esperes ganar dinero para aprender a administrarlo.
No esperes tener pacientes para aprender a comunicar.
El momento de construir tu vida es ahora.

Cuando un médico logra convertirse en especialista, suele pensar que por fin ha llegado a la meta. Después de tantos años de estudio, exámenes, guardias, desvelos, sacrificios familiares, carencias económicas y una formación rigurosa que consume la juventud entera, parecería lógico asumir que a partir de ese momento comenzará una vida más libre, más estable y más feliz. Sin embargo, para muchos médicos ocurre exactamente lo

contrario: una vez alcanzada la especialidad, inicia una nueva etapa de exigencia, presión y desgaste, ahora disfrazada de éxito profesional.

En esa etapa aparece un fenómeno muy común en la comunidad médica: el médico se convierte en un *workaholic*, en un adicto al trabajo. Y no sucede por casualidad. El proceso de formación del médico especialista es largo, duro y profundamente demandante. Durante años se aprende a vivir cansado, a postergar el descanso, a ignorar señales del cuerpo, a anteponer el deber a la vida personal y a considerar el sacrificio permanente como una virtud.

Por eso, cuando finalmente llega la etapa en la que el médico empieza a ganar dinero, le cuesta muchísimo trabajo detenerse. Después de años de escasez, el ingreso económico comienza a sentirse como una compensación merecida. Entonces muchos médicos caemos en una trampa silenciosa: empezamos a trabajar cada vez más, a aceptar más consultas, más cirugías y más compromisos, perdiendo poco a poco el equilibrio. Se vuelve normal trabajar los siete días de la semana. Se vuelve normal vivir con prisa. Pero el cuerpo, la mente y la familia cobran factura.

La medicina es una profesión hermosa, pero también de alto desgaste emocional. A esto se suma que en México muchos médicos combinan medicina institucional con privada, generando un doble desgaste que conduce al *burnout*. También aparecen problemas como divorcios, consumo excesivo de alcohol e incluso adicciones. La razón es clara: nadie nos enseña a vivir después del éxito.

Yo viví una etapa así. Trabajaba en el Hospital Central Militar y hacía medicina privada en varios hospitales. Un día llegué a consulta sintiéndome mal: mareo y cefalea. Mi presión arterial estaba muy alta. Ese fue un mensaje claro: debía cambiar. Tomé la decisión de retirarme del ejército en 2004 y mudarme a Morelia con mi familia. Fue una decisión trascendente. Desde entonces he ejercido la ortopedia cuidando mis tiempos, haciendo ejercicio y manteniendo equilibrio. Hoy, después de casi 30 años de ejercicio, me siento feliz, sano y en plenitud.

Recuerda que el médico que descansa piensa mejor. El que cuida su vida, cuida mejor a sus pacientes. El verdadero éxito no es solo dinero o

prestigio. Es vivir bien.

Ser un médico feliz implica equilibrio, disciplina y sentido de vida. Porque al final, un médico feliz también cura mejor.

CAPÍTULO 4. CÓMO TENER MUCHOS PACIENTES

Una de las preguntas más frecuentes entre los médicos jóvenes —y también entre muchos especialistas que ya dieron sus primeros pasos en la práctica privada— es esta: ¿cómo puedo tener muchos pacientes? Detrás de esa pregunta suele haber ilusión, legítima ambición profesional y, en no pocas ocasiones, también preocupación económica. El médico termina la carrera, hace internado, servicio social, residencia, subespecialidad en algunos casos, y luego sale al mundo real con una enorme preparación técnica, pero con muchas dudas sobre cómo crecer en la medicina privada. Algunos piensan que la respuesta está en la publicidad; otros creen que depende de la ubicación del consultorio; otros imaginan que todo se reduce a las redes sociales o a conocer gente influyente. Sin embargo, la realidad es más profunda, más humana y, al mismo tiempo, más exigente.

Tener muchos pacientes no es, en esencia, un problema de promoción; es un problema de valor. Los pacientes no se “consiguen” como si fueran clientes captados por una campaña cualquiera. En medicina, los pacientes se ganan. Y se ganan todos los días, consulta tras consulta, con resultados, con trato humano, con disponibilidad, con honestidad y con una reputación

construida poco a poco. La consulta sólida no nace del azar. Es la consecuencia natural de hacer bien las cosas durante años.

Con el paso del tiempo he confirmado que el médico que quiere crecer de manera estable debe entender un principio básico: la mejor publicidad sigue siendo un paciente mejorado y agradecido. Un paciente que disminuye su dolor, recupera movilidad, entiende su enfermedad y siente que fue tratado con dignidad, se convierte en el mejor embajador posible. Esa recomendación de boca en boca no tiene sustituto. Tiene credibilidad, tiene fuerza moral y tiene permanencia. Por eso, este capítulo no pretende enseñar trucos para llenar una agenda, sino principios para construir una práctica médica respetada, abundante y duradera.

La base de todo: resultados clínicos reales

Lo más importante para tener muchos pacientes es mejorar las condiciones de salud de quienes confían en ti. Todo lo demás ayuda, pero nada sustituye a esta base. Un médico puede tener carisma, presencia, facilidad de palabra y buena imagen pública; pero si no logra ayudar al paciente, ese paciente no regresará. Tal vez vaya una vez por curiosidad o por recomendación, pero no se quedará. En cambio, cuando el enfermo percibe una mejoría real, regresa y, además, recomienda.

Por esa razón, durante la formación de pregrado y posgrado, el futuro especialista debe concentrarse sobre todo en obtener la mejor preparación posible. Hay etapas de la vida en las que lo principal no es ganar dinero ni volverse conocido, sino aprender a fondo la medicina. Estudiar con disciplina, observar a los buenos maestros, perfeccionar la exploración física, desarrollar criterio clínico, adquirir habilidad quirúrgica cuando la especialidad lo requiera, leer, actualizarse, discutir casos y reconocer errores. Esa es la verdadera inversión inicial del médico que un día desea tener una gran práctica privada.

El prestigio verdadero no se construye con frases bonitas ni con promesas; se construye con resultados. El paciente percibe rápidamente cuando está frente a un médico serio, preparado y con experiencia. Tal vez no pueda

juzgar con precisión toda la complejidad científica de la especialidad, pero sí puede notar si el doctor inspira confianza, si domina su campo y si propone un plan lógico de tratamiento. El médico que resuelve problemas, tarde o temprano, siempre tendrá pacientes.

Escuchar al paciente: el poder de la empatía

Una de las herramientas más valiosas de un médico exitoso no es un aparato sofisticado ni una campaña publicitaria: es la capacidad de escuchar. Escuchar de verdad. No solo oír síntomas, sino comprender lo que el paciente vive, lo que teme, lo que espera y lo que no ha logrado expresar con claridad. A eso se le llama escuchar empáticamente.

El paciente no llega únicamente con una lesión, una enfermedad o una radiografía. Llega también con ansiedad, dudas, preocupaciones familiares, presión económica, miedo al dolor, miedo a una cirugía o temor de perder su independencia. Cuando el médico lo escucha con atención, el paciente siente que está frente a alguien que no solo sabe, sino que realmente se interesa. Y eso cambia por completo la calidad de la consulta.

En mi práctica personal he cuidado mucho este aspecto. Cuando doy consulta, veo al paciente a los ojos, guardo el celular en el cajón del escritorio o se lo doy a la secretaria, y mi asistente escribe en la computadora. Yo me concentro en escuchar, revisar y explicar. Ese sistema me ha permitido dedicar toda mi atención al enfermo, sin distracciones, sin romper la comunicación humana por estar pendiente de una pantalla. El paciente nota inmediatamente cuando uno está presente de verdad.

Escuchar bien permite hacer diagnósticos más finos, entender mejor el problema y, además, fortalece la relación médico-paciente. Un paciente bien escuchado se siente comprendido; un paciente comprendido confía; y un paciente que confía, regresa.

Trato educado y cortés: la medicina también se expresa en los modales

El conocimiento médico es indispensable, pero el trato humano es igualmente determinante. En medicina privada, y también en la institucional, la forma importa mucho. No me refiero a superficialidades, sino a la manera en que el médico hace sentir al paciente. Un gesto de cortesía, una sonrisa auténtica, una bienvenida amable o un saludo respetuoso pueden marcar profundamente la experiencia de atención.

Yo recomiendo siempre un trato educado y cortés. Si la persona es mayor que uno, hablarle de usted. Recibirla de pie. Abrirle la puerta. Saludarla de mano. Darle la bienvenida con una sonrisa. Son detalles que parecen pequeños, pero tienen un enorme valor humano. El paciente no es un expediente ni una cita más en la agenda; es una persona vulnerable que busca ayuda. Tratarlo con respeto es parte del acto médico.

Muchas veces el paciente no recordará con precisión todos los términos técnicos que el médico explicó, pero sí recordará cómo lo trataron. Recordará si lo hicieron sentir digno o si lo hicieron sentir un estorbo. Recordará si encontró calidez o frialdad. El médico que domina la cortesía profesional crea un ambiente de confianza desde el primer minuto.

Disponibilidad: estar cuando el paciente te necesita

Uno de los factores más importantes para el éxito en la práctica médica es la disponibilidad. Aunque seas un gran especialista, si es casi imposible conseguir una cita contigo o si el paciente percibe que siempre estás saturado y sin tiempo, buscará otras opciones. La realidad es que el enfermo no solo busca al mejor médico en teoría; busca también a un médico accesible, cumplido y presente.

Disponibilidad no significa vivir esclavizado por la consulta, sino organizar la agenda de manera inteligente y cumplirla con seriedad. Una vez que estableces tus horarios de consulta y de cirugía, procura respetarlos

siempre. La constancia en los horarios da seguridad. El paciente necesita saber que puede contar contigo y que tu práctica funciona con orden.

En mi experiencia, la disponibilidad adecuada transmite profesionalismo. El médico demasiado disperso, improvisado o inconstante termina proyectando desorganización. En cambio, el médico que estructura bien su tiempo puede crecer mucho sin perder calidad.

La puntualidad como expresión de respeto

La puntualidad es una forma concreta de respetar al paciente. En la práctica privada, hacer esperar a las personas de manera habitual puede erosionar mucho la confianza. Es cierto que en medicina existen imprevistos, urgencias y tiempos quirúrgicos difíciles de controlar; sin embargo, la regla general debe ser procurar la mayor puntualidad posible.

Cuando un paciente hace el esfuerzo de trasladarse, reorganizar su día, pagar una consulta y llegar a tiempo, espera ser atendido con la misma seriedad. Ser puntual comunica orden, disciplina y consideración. Le dice al paciente: tu tiempo vale.

El médico puntual tiene una enorme ventaja moral y profesional. Incluso cuando eventualmente se retrasa por una causa justificada, el paciente lo comprende mejor si sabe que normalmente respeta sus horarios. La puntualidad no es rigidez; es cultura de respeto.

Saber comunicar quién eres, qué haces y qué te diferencia

Muchos médicos muy buenos tienen menos pacientes de los que merecen porque no saben comunicar su valor. No basta con ser competente; hay que saber explicar quién eres, qué haces, a quién ayudas y cuál es tu diferenciador. Esto debe hacerse con ética, sin exageraciones y sin convertir la medicina en espectáculo, pero debe hacerse.

Todo especialista debería poder responder con claridad estas preguntas: ¿quién soy?, ¿qué problemas resuelvo?, ¿qué ofrezco a mis pacientes?, ¿qué

me distingue? Ese diferenciador puede ser experiencia, trato humano, subespecialización, enfoque integral, disponibilidad, resultados, tecnología o una combinación de varios elementos.

Actualmente las redes sociales ayudan muchísimo a comunicar esto. Bien utilizadas, permiten educar a la población, compartir información útil, generar confianza y dar visibilidad al trabajo médico. El error está en querer aparentar más de lo que uno es o convertir las redes en una simple vitrina de vanidad. La comunicación médica debe servir para orientar, mostrar solvencia y acercarse a la gente con seriedad.

Haz tu red de amigos: el valor del *networking*

La práctica médica no crece en aislamiento. Un médico necesita construir relaciones. Me refiero a amistades genuinas, vínculos profesionales sanos y una red de personas que conozcan tu trabajo, te respeten y te recomienden cuando sea pertinente. A esto hoy se le llama *networking*, pero en esencia significa algo muy humano: sembrar relaciones de confianza.

Es valioso llevarse bien con médicos generales, colegas de otras especialidades, fisioterapeutas, rehabilitadores, nutriólogos, psicólogos, empresarios, amigos y personas activas en la comunidad. Nunca se sabe de dónde vendrá una referencia importante. Muchas veces los pacientes llegan no por un anuncio, sino porque alguien de confianza dijo: ve con tal doctor, es muy bueno y te va a atender bien.

El *networking* también implica generosidad. Ayudar a otros, responder con cortesía, enviar pacientes cuando corresponde, reconocer el trabajo de los colegas y participar en ambientes profesionales con actitud positiva. La red crece cuando uno aporta, no solo cuando uno espera recibir.

Participa como ponente en congresos médicos

Participar como ponente en congresos médicos fortalece enormemente el prestigio profesional. El médico que enseña se posiciona como referente. Compartir conocimientos, presentar experiencia clínica, mostrar resultados

y discutir ideas frente a pares no solo eleva el nivel académico propio, sino que abre puertas de reconocimiento.

Cuando un médico expone en congresos, publica, participa en cursos o imparte talleres, envía un mensaje muy poderoso: está comprometido con su especialidad y tiene algo valioso que aportar. Eso genera reputación entre colegas y, de manera indirecta, también entre pacientes.

Además, ser ponente obliga a estudiar más, ordenar mejor la experiencia, actualizarse y pensar con más rigor. Enseñar refina al médico. Y un médico refinado en su pensamiento y en su práctica inevitablemente genera más confianza.

Tratar bien a todos los pacientes, sin excepción

Hay un principio ético y humano que deseo subrayar con fuerza: trata bien a todos los pacientes. A los que ves en instituciones públicas, a los que atiendes en la medicina privada, al que te paga bien y también al que no te paga. El verdadero profesionalismo se demuestra cuando el médico mantiene la misma calidad de trato, la misma dignidad y el mismo interés por aliviar al enfermo, sin importar su condición económica.

La ética médica no distingue niveles socioeconómicos. El paciente del hospital público merece respeto. El paciente humilde merece explicación. El paciente que no puede pagar también merece una sonrisa, una exploración cuidadosa y un consejo honesto. En muchas ocasiones, precisamente esos pacientes se convierten en los promotores más sinceros del médico, porque reconocen con gratitud haber sido tratados con humanidad.

Además, tratar bien a todos construye algo todavía más importante que una consulta numerosa: construye prestigio moral. El médico que cambia de actitud según el dinero del paciente termina debilitando su propia esencia profesional. En cambio, el médico que es congruente en cualquier entorno deja huella y genera una reputación profunda, sólida y duradera.

Reflexión final: la confianza es el verdadero capital del médico

Si yo tuviera que resumir en una sola idea cómo tener muchos pacientes, diría esto: conviértete en un médico digno de confianza. Todo lo demás nace de allí. La confianza se construye con conocimientos, experiencia, escucha, resultados, cortesía, disponibilidad, puntualidad, comunicación clara, relaciones humanas sanas y ética constante.

No se trata de buscar pacientes como quien busca ventas. Se trata de construir una práctica tan seria y tan humana que los pacientes quieran regresar y recomendarte. La abundancia en la medicina privada llega como consecuencia de una siembra paciente y coherente. A veces tarda, pero cuando llega sobre bases firmes, se vuelve estable.

Con los años he entendido que el activo más valioso de un médico no es el consultorio, ni el equipo, ni la ubicación, ni siquiera el prestigio social. El activo más valioso es la confianza. Y la confianza se gana un paciente a la vez. Por eso, el médico que quiera tener muchos pacientes debe empezar por hacerse esta pregunta: ¿qué tan bien estoy sirviendo a cada uno de los que hoy se sientan frente a mí? Allí comienza todo.

CAPÍTULO 5. CAMBIANDO PARADIGMAS EN LA MEDICINA

Durante décadas, la formación médica ha estado sustentada en una serie de paradigmas profundamente arraigados que han moldeado la identidad del médico. Algunos de estos paradigmas han sido útiles para construir una profesión con alto sentido ético y compromiso humano; sin embargo, otros han limitado el desarrollo integral del médico, generando desgaste físico, emocional y, en muchos casos, frustración económica.

El principal de estos paradigmas es la creencia de que el médico debe ejercer su profesión con una actitud de misionero franciscano: trabajar sin descanso, hacer sacrificios extremos y no dar importancia a la situación material o económica personal. Este modelo ha sido romantizado durante generaciones. Se nos ha enseñado que el buen médico es aquel que siempre está disponible, que no cuestiona las condiciones laborales, que sacrifica su tiempo, su familia, su descanso e incluso su salud en nombre de la vocación.

Si bien es cierto que la medicina es, sin duda, una profesión que exige vocación de servicio, entrega y compromiso, también es una realidad que

este paradigma llevado al extremo ha generado consecuencias negativas importantes.

La atención de un enfermo no conoce de horarios. Una urgencia puede presentarse en cualquier momento, y el médico debe estar preparado para responder. Sin embargo, esto no significa que el médico deba vivir permanentemente en un estado de agotamiento físico y mental. Un médico cansado, mal alimentado o emocionalmente desgastado no puede ofrecer la mejor atención. Por el contrario, el cansancio aumenta el riesgo de errores, disminuye la capacidad de análisis y deteriora la calidad del trato humano hacia el paciente.

Por ello, es fundamental establecer un nuevo enfoque:

El médico debe cuidar su propia salud con la misma seriedad con la que cuida la de sus pacientes. Esto implica respetar sus horas de descanso, evitar ayunos prolongados, mantener una adecuada alimentación, realizar actividad física y procurar estabilidad emocional. No se trata de comodidad, se trata de eficiencia, seguridad y calidad en la atención médica.

En el ámbito económico, existe otro componente importante de este paradigma que debe ser transformado. Tradicionalmente, se ha inculcado la idea de que hablar de dinero en medicina es inapropiado o poco ético. Esta creencia ha llevado a que muchos médicos no valoren adecuadamente su trabajo ni exijan una remuneración justa.

Es momento de cambiar esta mentalidad.

El médico tiene derecho a ser bien remunerado. No solo por el esfuerzo que implica cada consulta o procedimiento, sino por los años de formación, disciplina y sacrificio invertidos en su preparación. Cobrar lo justo no es falta de ética; por el contrario, es un acto de respeto hacia uno mismo y hacia la profesión. Además, es responsabilidad del médico educar a los pacientes y a sus familiares sobre el valor real de la atención médica.

Existe un segundo paradigma profundamente arraigado: la idea de que el médico puede salvar a todos los pacientes. La realidad es distinta. Siempre habrá complicaciones, e incluso pérdidas. Estas experiencias son

profundamente dolorosas para el médico puesto que, desde los inicios de su formación, el cuidar de la vida es su meta central.

En relación con esta idea de que el buen médico puede salvar a todos los pacientes, es clave ejercer la profesión con ética e informar de los riesgos en cualquier procedimiento además de mantener comunicación constante con el paciente y su familia. Nunca abandones a un paciente. Actúa de inmediato ante complicaciones, informa con honestidad y mantente presente.

Existe un tercer paradigma que debe mantenerse: para ser, hay que parecer. Es decir, la imagen profesional es clave. Vestir bien, proyectar orden y cuidar lo que se publica en redes sociales influye directamente en la confianza del paciente. En relación con el vestir, no me refiero a lujos, sino al uso de ropa apropiada, limpia y en buen estado; el orden se percibe tanto en el aspecto personal, como en el consultorio, su limpieza e inclusive, su diseño, que forma parte de la imagen que un médico proyecta.

Para resumir:

- El médico moderno debe gestionar su imagen con inteligencia.
- La medicina del futuro no necesita mártires ni dioses.
- Necesita médicos humanos, preparados, éticos y conscientes de su valor.
- Porque al final, un médico que vive mejor, atiende mejor.

CAPÍTULO 6. INTELIGENCIA ARTIFICIAL, ROBÓTICA Y GENÓMICA

¿Reemplazarán al Médico Humano? La pregunta es inevitable y profundamente provocadora: Mi respuesta, basada en la experiencia, la lógica y la observación del comportamiento humano a lo largo de la historia, es clara: no.

Mientras exista la humanidad —en la Tierra o incluso en otros planetas, ahora que Elon Musk impulsa el concepto de una especie interplanetaria— siempre habrá un ser humano detrás de la tecnología. Y en consecuencia, siempre existirá el médico humano.

La lección del pasado: cuando no entendíamos el Internet

En 1991, el brillante médico militar Melchor Sánchez Mendiola nos dio una conferencia en el Hospital Central Militar sobre algo que en ese momento parecía ciencia ficción: el internet.

Debo admitir que no lograba comprender cómo, a través de un cable, podían transmitirse millones de datos e incluso imágenes en tiempo real.

Hoy, esa tecnología es tan esencial que no concebimos la vida sin ella. Prácticamente todos traemos, desde nuestros dispositivos de telefonía acceso a un mundo amplio, de noticias, de videos, de información.

La enseñanza es clara: la tecnología siempre parece amenazante al inicio, pero termina siendo una extensión de nuestras capacidades, no un reemplazo de nuestra esencia.

El presente: vivimos ya en la medicina del futuro

Hoy la medicina ya ha cambiado radicalmente y eso se observa en:

- Cirugía asistida por robots (como el sistema Da Vinci)
- Algoritmos de Inteligencia Artificial que apoyan diagnósticos
- Terapias genómicas personalizadas basadas en ADN
- *Big data* aplicado a epidemiología y prevención

Esto ya no es futuro. Es el presente. Sin embargo, he observado un fenómeno preocupante en médicos jóvenes:

El exceso de información ha debilitado la esencia clínica.

Muchos dependen del celular, del iPad o de la computadora, pero:

- Interrogan poco
- Exploran superficialmente
- Dudan en actuar en urgencias
- Se desconectan del paciente como ser humano

Y aquí es donde está el punto clave de este capítulo:

La tecnología sin clínica no es medicina.

El equilibrio correcto: ciencia básica + experiencia clínica + tecnología

El médico del futuro —que en realidad ya es el médico del presente— debe construir tres pilares:

1. Dominio de las ciencias básicas

Anatomía, fisiología, fisiopatología. Esto nunca cambiará.

2. Experiencia clínica real

Ver pacientes, tocarlos, escucharlos, equivocarse, aprender.

3. Uso inteligente de la tecnología

IA, robótica, genómica... como herramientas, no como muletas.

Cuando logras esta combinación, ocurre algo poderoso: aumenta exponencialmente tu eficiencia, tu precisión y tu impacto como médico.

Evidencia científica: Inteligencia Artificial en la práctica médica

A continuación, te presento el resumen de dos estudios relevantes publicados en *journals* de alto impacto:

1. Estudio en *Nature Medicine*

Tema: Diagnóstico asistido por Inteligencia Artificial en imágenes médicas

Resumen:

Un estudio publicado en *Nature Medicine* evaluó algoritmos de *deep learning* para el diagnóstico de enfermedades a través de imágenes (dermatología, radiología y oftalmología).

Hallazgos clave:

- La IA alcanzó niveles de precisión comparables o superiores a especialistas en tareas específicas (por ejemplo, detección de cáncer de piel).
- Sin embargo, cuando se combinaba médico + IA, la precisión era significativamente mayor que cualquiera por separado.
- La IA era especialmente útil en:
 - Detección temprana
 - Reducción de errores diagnósticos
 - Análisis masivo de datos

Conclusión del estudio:

La Inteligencia Artificial no reemplaza al médico, sino que potencia su capacidad diagnóstica.

2. Estudio en The New England Journal of Medicine

Tema: IA en toma de decisiones clínicas

Resumen:

Este estudio analizó el uso de sistemas de apoyo clínico basados en IA en hospitales.

Hallazgos clave:

- La IA mejoró la adherencia a guías clínicas.
- Redujo errores en prescripción y diagnóstico.
- Aumentó la eficiencia en servicios de urgencias.

Pero también encontró limitaciones importantes:

- La IA no comprende contexto emocional ni social del paciente.
- No sustituye el juicio clínico en situaciones complejas.
- Los médicos que dependían excesivamente de la IA perdían habilidades clínicas básicas.

Conclusión del estudio:

La IA debe ser vista como un sistema de apoyo, no como un sustituto del médico.

Reflexión final

El verdadero riesgo no es que la Inteligencia Artificial reemplace al médico. El verdadero riesgo es que el médico deje de pensar, deje de sentir y deje de ejercer la clínica.

La esencia de la medicina sigue siendo profundamente humana:

- El tacto

- La mirada
- La empatía
- La toma de decisiones en momentos críticos

Ningún algoritmo puede reemplazar eso.

Así, mi mensaje para el médico del futuro es que si tú:

- Dominas la clínica
- Piensas críticamente
- Actúas con ética
- Y utilizas la tecnología como aliada

Entonces no solo no serás reemplazado...

Serás un médico mucho más poderoso, más eficiente y más valioso que cualquier generación anterior.

CAPÍTULO 7. GRATITUD ETERNA. LOS MAESTROS QUE MARCARON MI VIDA

Hay una verdad que con los años se vuelve cada vez más clara: ningún médico se forma solo. Detrás de cada conocimiento, de cada decisión acertada, de cada cirugía bien realizada, hay rostros, voces y enseñanzas que nos moldearon en silencio.

Este capítulo es un acto de justicia emocional. Es un reconocimiento profundo a aquellas personas que, en distintos momentos de mi vida, sembraron en mí algo más valioso que conocimiento: confianza, disciplina, inspiración y propósito.

La importancia de un maestro en la infancia

Al terminar el quinto año de primaria en la Escuela Belisario Domínguez en la ciudad de Morelia, yo tenía apenas nueve años. Recuerdo con claridad que no había sido un buen año para mí. La experiencia con mi profesora de quinto año había sido difícil, al grado de que el simple hecho de pensar en regresar a un entorno similar me generaba angustia.

El día que mi madre me llevó a inscribirme al sexto año, rompí en llanto. Le pedí, con la sinceridad y desesperación que solo un niño puede tener, que

me cambiara de grupo. Y ella, con esa sabiduría intuitiva que tienen las madres, me escuchó.

Gracias a esa decisión, llegué al grupo de la maestra Tere Bárcenas.

Desde el primer día, algo cambió. Su trato fue cálido, cercano, humano. Me sentí visto, valorado, comprendido. Y como consecuencia natural, empecé a prestar más atención, a disfrutar el aprendizaje, a confiar en mis capacidades.

Hasta el día de hoy recuerdo a la maestra Tere con un profundo cariño y gratitud. Ella me enseñó, sin proponérselo, una lección fundamental: cuando a un niño se le escucha y se le trata con respeto, su potencial florece de manera extraordinaria.

Cuando la enseñanza falta, el impacto también se siente

No todos los encuentros educativos fueron positivos. Durante la preparatoria viví una experiencia muy distinta. En segundo año, mi profesor de matemáticas era también el director de la escuela. Sus constantes ausencias hicieron que nunca lográramos una formación sólida en cálculo diferencial e integral. En ese momento quizá no dimensioné las consecuencias, pero años después, ya en la Escuela Médico Militar, esas carencias se hicieron evidentes. Materias como físico-química y bioquímica se convirtieron en verdaderos retos para mí.

Fue entonces cuando apareció otra figura clave en mi formación: mi compañera Rosa Ana González. Una mente brillante, disciplinada, con una capacidad extraordinaria para entender y explicar conceptos complejos. Gracias a su generosidad, paciencia y talento, pude superar esas materias que en algún momento parecían imposibles. Ella me enseñó otra lección invaluable: el conocimiento compartido tiene un poder transformador.

Los primeros pasos en la cirugía: aprender haciendo

Durante mi etapa como pasante de medicina, tuve la fortuna de coincidir con el Dr. Campos Carballo, uno de los cirujanos más hábiles y completos que he conocido.

Él nos abrió las puertas de un hospital privado, nos invitaba a hacer guardias y, lo más importante, confiaba en nosotros. Nos enseñaba, nos guiaba y, en ocasiones, nos permitía realizar procedimientos como apendicectomías bajo su supervisión.

Ese tipo de enseñanza no se encuentra en los libros. Es una mezcla de técnica, intuición, carácter y confianza. Fue ahí donde empecé a comprender que la cirugía es tanto ciencia como arte.

La residencia: donde se forja el carácter del cirujano

Durante mi especialidad en ortopedia y traumatología, fui profundamente influenciado por múltiples maestros y compañeros.

Uno de los más importantes fue el General Médico Cirujano Jesús Vázquez Escamilla. No solo por sus conocimientos, sino por su visión y apoyo. Gracias a él obtuve la beca de la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA) para realizar mi alta especialidad en cirugía de pie y tobillo en la Universidad de California en Los Ángeles, en la UCLA Medical Center.

Esa oportunidad cambió mi vida

También recuerdo con gran aprecio a mi amigo y colega Armando Morfín Padilla, un cirujano de tumores óseos excepcional, pero sobre todo un ser humano íntegro, honesto y ético. De él aprendí desde la correcta exploración clínica hasta los principios más finos de la técnica quirúrgica.

Y cómo no mencionar a Gustavo Azcona, “El Mago”, un médico brillante y generoso. Cuando se fue a Pittsburgh durante un año, me dejó a cargo de parte de la clínica de rodilla. Esa responsabilidad representó un crecimiento profesional enorme para mí.

El encuentro que definió un rumbo internacional

Uno de los momentos más decisivos de mi carrera ocurrió durante mi entrevista con el Dr. Andrea Cracchiolo III en el UCLA Medical Center.

Después de escucharme, me dijo con franqueza:

“Román, entiendes muy bien el inglés, pero tienes problemas para hablarlo con fluidez.”

Mi respuesta fue honesta y directa:

“Doctor, podría pasar el resto de mi vida estudiando inglés en México, pero la única forma de aprenderlo bien y rápido es viviendo aquí, en Estados Unidos.”

Esa respuesta le gustó. Y me aceptó en el programa de *fellowship*.

Ese momento me reafirmó que la autenticidad y la determinación abren puertas que la perfección no siempre logra abrir.

Inspiración que trasciende fronteras

En 1992 tuve la oportunidad de conocer a un gigante de la medicina: el Dr. Alberto Peña Rodríguez. Escuché una conferencia suya en el Hospital General de La Paz. Su presencia, su claridad mental, su genialidad quirúrgica me impactaron profundamente.

El Dr. Peña revolucionó la cirugía pediátrica, especialmente en la reconstrucción de malformaciones anorrectales. En mi opinión, su contribución fue tan trascendental que debió haber sido reconocido con el Premio Nobel. Tuvimos comunicación por cartas durante algunos años —en una época donde no existía el internet— y esa interacción fue una fuente constante de inspiración.

Gracias a él, sembré en mi mente la idea de especializarme y de algún día entrenar en Estados Unidos. Hoy, con enorme orgullo, puedo decir que me honra con su amistad.

El origen de todo: mis padres

Antes de todos estos maestros, hubo dos personas que tomaron la decisión más importante de mi vida: mis padres, Honorio Acosta y Emelia Rosales. Ellos nos sacaron del entorno rural, nos impulsaron a estudiar y nos enseñaron, con hechos, el valor del esfuerzo, la disciplina y la superación. Sin su visión y sacrificio, nada de esto habría sido posible.

Reflexión final: el poder de la gratitud

Ser agradecido no es un acto de cortesía, es un acto de conciencia.

Cada maestro, cada colega, cada persona que influyó positivamente en nuestra vida deja una huella invisible que se refleja en cada paciente que atendemos, en cada decisión que tomamos y en cada éxito que alcanzamos.

Si hoy eres un médico en formación o un especialista en ejercicio, te invito a hacer una pausa y preguntarte:

¿Quiénes fueron las personas que marcaron tu camino?

Reconócelos. Agradécelos. Honra su legado.

Porque al final del día, ser un médico feliz y exitoso no solo depende de lo que sabes...

sino de lo que aprendiste de quienes creyeron en ti.

REFLEXIÓN FINAL

CÓMO DEJAR UN LEGADO

Ingresé a la Escuela Médico Militar el 1° de septiembre de 1983, y terminé mi entrenamiento en cirugía de rodilla en 1998. Fueron 15 años de formación intensa: 6 años en la Escuela Médico Militar, 5 años de residencia en el Hospital Central Militar, 2 años como médico de una Base Aérea Militar, 1 año en el Hospital de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) y 1 año adicional de entrenamiento en cirugía de rodilla en el Instituto Nacional de Ortopedia.

Hoy, al mirar hacia atrás, entiendo que no solo fueron años de estudio, sino años de construcción personal, disciplina, carácter y propósito.

Este año cumpliré 30 años ejerciendo la especialidad. Dios y la vida me han dado el privilegio de haber atendido a miles y miles de pacientes en los diferentes hospitales, clínicas y consultorios en los que he trabajado. Sin tener una estadística precisa, he intervenido quirúrgicamente —desde que inicié la residencia en ortopedia y traumatología— a más de 10,000 pacientes.

Cada uno de esos pacientes representa una historia, una familia, una esperanza depositada en mis manos. Y eso, con el paso del tiempo, se convierte en algo profundamente significativo.

Desde siempre he apoyado a los médicos jóvenes que han trabajado conmigo, enseñándoles no solo medicina y cirugía ortopédica, sino también

mi filosofía de vida. Porque estoy convencido de que formar médicos no solo implica transmitir conocimiento, sino también valores, actitud y visión.

Por azares del destino, y por mi condición de médico militar, el Estado Mayor Presidencial (SEDENA) me contrató para ser médico de la familia de origen del expresidente Felipe Calderón. Casi al término de esta encomienda, fui nombrado coordinador médico y médico de campaña del entonces candidato —y posteriormente presidente de México— Enrique Peña Nieto.

Como consecuencia de ello, el presidente me nombró Titular (Delegado) del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), cargo que ocupé durante todo ese sexenio.

Cuando recibimos la Delegación de Michoacán, estaba ubicada en el lugar número 32 de 35 delegaciones a nivel nacional. Era un escenario complejo, con múltiples áreas de oportunidad. Lejos de desmotivarnos, esto se convirtió en un reto apasionante.

Los primeros meses realizamos un diagnóstico situacional profundo. Me dediqué de tiempo completo a conocer la institución, sus procesos, su gente y, sobre todo, sus necesidades.

Evalué a los funcionarios, realicé cambios estratégicos en el equipo y, una vez consolidado un grupo de personas competentes y comprometidas, diseñamos un Plan Estratégico Delegacional. Nuestra visión era clara y ambiciosa: en tres años seríamos la mejor delegación del país.

Tres años después, logramos posicionarnos en el segundo lugar a nivel nacional.

Cabe mencionar que el IMSS es una institución altamente estructurada, con indicadores de desempeño en todas sus áreas: médica (mortalidad materna, mortalidad neonatal, incidencia de cáncer, surtimiento de recetas), administrativa, financiera y jurídica.

Uno de los mayores logros —y de las satisfacciones más profundas— fue que logramos abolir la muerte materna durante tres años consecutivos.

Evitamos muertes de madres en situaciones críticas como eclampsia, hemorragias obstétricas y otras emergencias.

Esto no fue casualidad. Fue resultado de trabajo en equipo, liderazgo, toma de decisiones oportuna y, sobre todo, compromiso con la vida.

Recuerdo múltiples momentos de crisis que definieron nuestra forma de actuar.

En una ocasión, me informaron que una mujer recién operada de cesárea en Lázaro Cárdenas se estaba desangrando y requería traslado aéreo urgente. Sin dudar, gestionamos un helicóptero, enviamos sangre, estabilizamos a la paciente y logramos trasladarla a un hospital regional. Ese tipo de decisiones salvan vidas.

En otra ocasión, el Dr. Mario Martínez, jefe de Prestaciones Médicas, entró a mi oficina visiblemente preocupado: no había camas en terapia intensiva neonatal y el Centro Médico de Occidente estaba saturado. Teníamos neonatos en estado crítico.

Mi respuesta fue inmediata: “Consigue una unidad de terapia neonatal privada, que reciban a los niños. Yo me hago responsable del pago”.

Así se hizo.

Posteriormente, tuve que enfrentar una de las conversaciones más difíciles: solicitar a nivel central varios millones de pesos para cubrir esa atención. La directora de Finanzas era estricta y disciplinada. Se molestó profundamente. Sin embargo, le presenté la lista de los niños atendidos y le expliqué que nuestra responsabilidad era salvar vidas. Finalmente, autorizó el recurso.

Ese día confirmé algo fundamental: cuando tus decisiones están basadas en principios y en el bienestar de las personas, siempre encontrarás el camino.

Esos años como delegado del IMSS me enseñaron muchísimo. Aprendí liderazgo real, manejo de crisis, administración de recursos, toma de decisiones bajo presión y manejo de relaciones con distintos sectores: políticos, sindicatos, empresarios y sociedad en general. A pesar de la carga administrativa, nunca dejé de ser cirujano. Me mantuve activo operando

tanto en el ámbito privado como en hospitales del IMSS. Eso fue, sin duda, un privilegio.

Hoy, al hacer una pausa y reflexionar, entiendo que el legado no se construye de un día para otro.

Se construye en cada paciente atendido, en cada decisión tomada, en cada médico formado, en cada vida impactada.

Muchas veces uno no es consciente del legado que está dejando. Simplemente trabaja, se esfuerza, da lo mejor de sí. Pero con el tiempo, ese esfuerzo se convierte en huella.

Este libro, lleno de experiencias, aprendizajes y reflexiones, es también parte de ese legado.

Mi deseo es que sirva como guía, inspiración y compañía para estudiantes y médicos jóvenes. Me apasiona la academia, enseñar, compartir y seguir aprendiendo de las nuevas generaciones.

Hoy entiendo que más allá del éxito profesional, lo verdaderamente trascendente es esto:

Haber hecho una diferencia en la vida de los demás.

Ese, al final, es el verdadero legado de un médico.

ABOUT THE AUTHOR

Román Acosta Rosales



Román Acosta Rosales es un cirujano ortopédico con práctica privada en Morelia, México.

Egresado de la Escuela Médico Militar (1989) con especialidad en ortopedia y traumatología (Hospital Central Militar) y alta especialidad en cirugía de rodilla, pie y tobillo (University of California at Los Angeles Medical Center en 1997 e Instituto Nacional de Ortopedia 1998).

Ha combinado la actividad médica con el desarrollo de empresas como AcostMedical, Inmobiliaria Peña del Panal, Hospital SOMA Plus, entre otras.