

Y llegó marzo

March is here

María Carolina Cabrera Schultmeyer¹

Ni los más pesimistas pensaron que la pandemia iba a ser así.

Larga, interminable, dura e injusta.

Todas las esperanzas puestas en la vacuna, que finalmente llegó, pero sin un plan de vacunación justo y sin una distribución a todos los países.

Ya estamos cansados, todo el personal de salud está cansado. Han aumentado de manera exponencial las licencias por enfermedades de los trabajadores de salud. Casi todos tenemos trastornos del sueño, porque todo es incierto. Nadie sabe que pasará.

Mi profesora de yoga es bastante sabia y dice que lo importante es pensar en el presente, el aquí y el ahora. Porque, el futuro no existe y si piensas en él te estresas y te atemorizas.

Claro, escrito suena fácil. En la vida real es más difícil ponerlo en práctica, pero INTÉNTENLO!!

Seguimos con nuestra revista, seguimos recibiendo muchos artículos y les estoy infinitamente agradecida, de muchos hospitales de diferentes países, mil, mil gracias!!

Sé que en estos momentos investigar, escribir un artículo y enviarlo a publicación es aún más difícil de lo que era ya antes de la pandemia.

Tenemos un número bastante interesante y variado. Los invito a leer y revisar la monografía en su primera y segunda parte: Anestesia Epinal, muy interesante y bien escrito. Por un equipo de anesthesiólogos expertos.

Cristaloides, que gran tema, corresponden a los fármacos que más se indican en anestesiología (si son fármacos, no lo olviden), tenemos una excelente revisión!

Desde México nos llegó un artículo con todos los tips de ECMO, interesante y acotada.

Y nuestra portada que corresponde a una intubación submaxilar. Los autores desde Colombia nos presentan una serie de 30 casos realizados con éxito y describen muy bien la técnica.

¿Y qué ocurre con nuestros residentes?

Es una realidad que su residencia ha sido y por el momento será completamente diferente a lo planificado y programado. En Argentina, la federación de anesthesiólogos (FAAAR) realizó una encuesta a todos sus residentes con un alto porcentaje de respuestas y con resultados muy interesantes. Tanto docentes como residentes deben leerlo.

Revista de Revistas, es una sección que tiene muchos lectores. Este apartado corresponde al resumen semanal de la revisión bibliográfica que realizan los residentes con sus docentes de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Les he incluido una foto para que vean que son un grupo entretenido y heterogéneo.

Finalmente, en la Universidad de Harvard, uno de los cursos más populares es uno donde se enseña como aprender a ser más felices. La clase de psicología dictada por Ben Shahaar tiene siempre más de 1.000 alumnos destaca en sus clases estos consejos claves para generar una vida positiva:

1. Realizar actividad física.
2. Desayunar.
3. Agradecer a la vida por lo bueno que tienes.
4. Enfrenta tus retos, no los postergues.
5. Pega fotos y recuerdos bonitos en tu escritorio, tu refrigerador, tu cuarto.
6. Siempre saluda y se amable.
7. Usa zapatos cómodos.
8. Cuida tu postura, camina derecho y con los hombros levemente hacia atrás.

¹ Editora Jefe Revista Chilena de Anestesia.
Anesthesiólogo Universidad de Valparaíso sede Hospital FACH.

ORCID

0000-0002-6105-5780

Correspondencia:
María Carolina Cabrera Schultmeyer
maria.cabrera@uv.cl