

María Alfonsín Lara



Madriileña de nacimiento y gallega de adopción, se formó como farmacéutica hospitalaria en el Complejo Hospitalario Universitario de Vigo, donde tras terminar su residencia en el año 2025, continúa desarrollando su labor y formándose en el área de oncohematología. Si la buscas en su tiempo libre, probablemente la encontrarás con un libro entre las manos o haciendo alguna ruta en la naturaleza.

Querida joven farmacéutica o farmacéutico,

Cómo nacida en el 97 que soy, se me clasifica dentro de la conocida Generación Z, la generación "hiperconectada". Aunque he crecido con un ordenador en casa, la función principal de este durante años fue servir como motivo de peleas entre mi hermana y yo para jugar al Paint, ya que por aquel entonces lo de tener internet en casa todavía sonaba algo extraño (quizá a algunos de vosotros esto os resulte familiar). Por lo que sí, he crecido con tecnología a mi alcance, pero por suerte no he dado mis primeros pasos con una tablet en las manos.

No obstante, como todos sabemos, la inmediatez que nos ha dado la tecnología en los últimos años ha revolucionado nuestra manera de vivir, no solo en lo personal, sino también en lo profesional. Me duele un poco admitirlo, pero sí creo que, en cierta medida, somos la generación que lo quiere todo y lo quiere ya. Esto no significa que no nos esforcemos por conseguirlo, ni mucho menos, pero quizá sí que nuestra frustración aparece antes de lo que nos gustaría.

A modo de ejercicio de sinceridad, os confieso que cuando estaba acabando la residencia, empecé a plantearme opciones para cambiar de carrera profesional. No me sentía realizada con la mayoría de tareas que hacía en la farmacia hospitalaria y una pregunta me rondaba en la cabeza con demasiada frecuencia: "¿he estudiado tanto tiempo para acabar haciendo esto?". Porque sí, cuando estás acabando la residencia empiezas a dejar de ver las cosas buenas que te motivan y animan, y las malas van pesando cada día un poco más.

Después de meses dándole vueltas, decidí seguir en este camino, ya que llegué a la conclusión de que nuestra profesión es relativamente joven en comparación con otras profesiones sanitarias y que, por tanto, no está desarrollada en su máximo potencial a pesar de todo lo que hemos avanzado en las últimas décadas. Sigo pensando que los farmacéuticos hospitalarios tenemos un gran potencial desaprovechado, ya que con frecuencia se nos relega a tareas repetitivas y administrativas, cuando podríamos estar aportando mucho más a nivel clínico. **Pero si quienes creemos que podemos seguir aportando más al paciente y al sistema nos bajamos del carro antes de tiempo porque nos sentimos desmotivados, ¿quién va a seguir liderando el cambio?**

Aunque debemos ser conscientes de todo lo que se ha conseguido en nuestra profesión gracias a las generaciones que nos precedieron, no debemos caer en el conformismo ni en la idea de que "esto siempre se ha hecho así" es una razón suficiente para seguir haciéndolo igual. Valorar el camino recorrido no implica dejar de cuestionar el rumbo actual. A pesar de los avances, en todos los servicios de farmacia seguimos



realizando tareas que quizá en su momento fueron necesarias, pero que hoy podríamos replantear, automatizar o incluso abandonar para liberar tiempo y energía para aquello en lo que de verdad podemos marcar la diferencia.

Siento que algo parecido ocurre en muchos de nuestros servicios en relación con la investigación. Nos hemos acostumbrado a repetir un modelo muy similar en casi todos los hospitales: estudios relativamente sencillos, con muestras pequeñas, cuyo objetivo final suele ser enviar una comunicación a un congreso. No pretendo menospreciar este tipo de investigación, sino plantear la pregunta de si es suficiente. Muchas veces generamos datos que apenas trascienden más allá del póster presentado, que no llegan a modificar la práctica clínica ni a aportar evidencia sólida para la toma de decisiones. Mientras tanto, dejamos pasar la oportunidad de colaborar entre centros y de plantear estudios multicéntricos con mayor tamaño muestral, mejor diseño y, sobre todo, mayor impacto clínico.

Tenemos la suerte de pertenecer a una sociedad científica muy prolífica y comprometida con la formación, la investigación y, en definitiva, con el desarrollo continuo de nuestra profesión. Por eso creo que no solo es una oportunidad, sino casi una responsabilidad, hacer uso de ella: participar, implicarnos y aprovechar ese marco común para cuestionarnos cómo hacemos las cosas y buscar, de manera colectiva, la forma de cambiar aquello que sabemos que podría hacerse mejor.

Durante mi breve recorrido en la farmacia hospitalaria he conocido a compañeros increíbles, con grandes ideas y muchas ganas de aportar, y quizá por eso aparece antes de la cuenta mi frustración —muy generacional, lo reconozco— cuando pienso que, con los medios adecuados, podríamos estar haciendo mucho más de lo que hacemos.

Aun así, aunque solo lleve algo más de cuatro años en la profesión y haya tenido mis momentos de desánimo, considero que soy una afortunada, ya que a día de hoy sigo trabajando en el hospital en el que me formé, rodeada de gente a la que admiro y de la que aprendo cada día, y eso es, sin duda, uno de los grandes motivos que me han hecho seguir aquí.

Tras acabar la residencia y empezar a trabajar en el área de oncohematología, me he dado cuenta de que a mí muchas veces me pueden el nervio, las prisas y el intentar llegar a todo lo antes posible. Sin embargo, poco a poco voy aprendiendo que todo requiere su tiempo, que no puedo aprender lo que me gustaría en el tiempo que me gustaría (que es todo y ahora mismo) y que por el camino voy a cometer inevitablemente más de un error.

Porque sí, acabar la residencia no es más que el comienzo. Es la etapa en la que tus adjuntos te dicen “ahora es cuando más sabes, luego se te van a olvidar un montón de cosas”, y tú solo puedes pensar “pues estamos apañados”. Las dudas no hacen más que aumentar. De repente eres tú la responsable de un área concreta, eres tú a quien le preguntan por cosas que no has escuchado nunca y, por momentos, sientes que no sabes qué haces ahí, que deberían contratar a alguien que realmente sepa lo que está haciendo.

Espero que este proyecto me ayude a mí también a encontrar respuestas a muchas de las dudas que tengo y que estoy segura de que todos nos hemos planteado en alguna etapa de nuestra vida profesional. Porque, al final, muchas de esas dudas no tienen que ver con cuánto sabemos, sino con cómo gestionamos la responsabilidad que de repente recae sobre nosotros.

María Alfonsín Lara



Siento que de esto último, de gestionar esa responsabilidad, es algo de lo que nos hablan poco durante nuestra etapa de formación y es precisamente cuando terminamos esta etapa, cuando empezamos a tomar decisiones con mayor autonomía y donde aparecen inevitablemente los errores. **Cometerlos forma parte del aprendizaje, pero siento que durante la residencia con frecuencia nos preparamos para estudiar, para investigar, para sacar adelante el trabajo del día a día, pero rara vez para gestionar emocionalmente lo que supone equivocarse cuando eres tú quien firma, quien decide o quien da una recomendación.**

Cuando me ha tocado enfrentarme a un error, más allá de las consecuencias prácticas, lo que me ha resultado más difícil ha sido la carga emocional: la culpa, la sensación de no estar a la altura y el miedo a haber fallado. Creo que esta es una experiencia bastante compartida, aunque pocas veces la verbalizamos entre nosotros.

Porque sí, no solo somos la generación hiperconectada, también creo que somos, junto con los millennials, una generación que ha puesto sobre la mesa el tema de la salud mental, haciendo que ya no sea un tabú decir en alto “tengo psicólogo esta tarde” sin que eso se interprete como una debilidad, sino como una forma más de cuidarnos. Aun así, en el ámbito sanitario —y especialmente durante la residencia— sigue siendo difícil parar, pedir ayuda o reconocer que algo nos está sobrepasando.

Sé por experiencia propia que la residencia es una etapa complicada de gestionar a nivel emocional y mental, ya que es fácil entrar en una espiral de tareas que parece no tener fin nunca: hacer cursos, mandar comunicaciones a congresos, estudiar para las rotaciones, hacer guardias, publicar artículos y, en algunos casos, compaginar todo eso con un máster o una tesis. A menudo da la sensación de que, hagas lo que hagas, nunca es suficiente, y de que siempre hay algo más que deberías estar haciendo.

Me gustaría tener un consejo sobre cómo afrontar esto, pero lo cierto es que a pesar de haber terminado la residencia hace unos meses, yo aún sigo en esa espiral, por lo que probablemente sea yo quien necesite algún que otro consejo. Por eso espero que este proyecto nos sirva a todos los farmacéuticos jóvenes no solo para conocer mejor nuestra profesión, sino también para compartir dudas, experiencias y aprendizajes con quienes empezaron este camino antes que nosotros.

María

SEFFUTURE
Puntos de encuentro generacional de la SEFH



Esta carta no termina aquí.

Escanea el código QR y descubre más en el podcast

