

La guía definitiva de preparación para el ENARM 2020

parte 2/2



Conoce nuestras 3 Promesas que tenemos exclusivamente para ti

SIEMPRE A TU LADO

Te guiaremos de la mano, siempre contigo, **siempre ahí**.

 PLATAFORMA ENARM
Tu ENARM. A la Primera!

SEGURIDAD

Tendrás e tus manos el material más **confiable y actualizado** acorde a los rigurosos estandares de la CEFHRS (Las GPC y NOM más nuevas)

 PLATAFORMA ENARM
Tu ENARM. A la Primera!

TRIUNFAR

Somos el curso #1 y desde este momento **estas obligado a triunfar**

 PLATAFORMA ENARM
Tu ENARM. A la Primera!

BIENVENIDO

MODULO 1.- Introducción

A lo largo de 6 años hemos analizado y aprendido mucho de nuestros miles y miles de alumnos que, en conjunto con nuestros especialistas en Pedagogía y Médicos Residentes, **podimos al fin lograr obtener la metodología de estudio más efectiva**, que al combinarla con los mejores “secretos” de los exitosos del ENARM, **podemos transformar a todo Médico, en un verdadero Especialista.**

Al día de hoy hemos considerado el siguiente texto como **la única y verdadera guía definitiva** para todo aquel alumno de medicina que no solo desea enfrentarse exitosamente al ENARM, sino que su visión y meta va mucho más allá de eso, y esta es, la de llegar a **obtener uno de los mejores puntajes en el ENARM.**

Antes de que inicies tu preparación debes tomar en cuenta que te enfrentarás a una gran competencia de médicos, serán bastantes los que aspiran a tu misma especialidad, por lo que tendrás de prepararte de forma organizada y con una estrategia, haciendo uso de todas las herramientas a tu disposición y estudiando todos los días para poder lograr tu objetivo.

Es probable que te encuentres cursando el internado de pregrado o servicio Social, con una carga laboral extensa u otras actividades que requieren tiempo, por lo que en primer lugar **debes de buscar como estudiar más, en el menor tiempo.** A lo largo de nuestra guía de estudio se te darán las mejores técnicas y tips de estudio para poder llegar a lograr tu objetivo

ENARM, pero de verdad. Es importante que sigas al pie de la letra cada una de nuestras recomendaciones, pues son factores que lograrán que aprendas mucho más en menor tiempo.

Al seguir todas nuestras recomendaciones te darás cuenta que poco a poco aumentarás tu calidad y cantidad de estudio, así mismo y siguiendo nuestra metodología de estudio, te darás cuenta que a la hora del ENARM, no solo podrás tener una calificación aprobatoria, sino que podrás competir entre alguna de las mejores plazas de tu especialidad.

MODULO 2.- Tips de estudio

Debes de entender que en el ENARM **no es la cantidad de estudio** lo que hace exitoso al Médico, **sino la calidad de este**; una buena calidad de estudio te proporcionará a ti Médico, un **rendimiento sumamente mayor** que el resto de tus adversarios, y decimos adversarios, por que debes de saber en este mismo instante que **el ENARM es una competencia y que desde que te inscribiste a este curso, tu estas obligado a Triunfar.**

- **NOTA:** El ENARM es una competencia
- **TIP:** Calidad de estudio, NO cantidad
- **Regla número #1, Nunca seas el número #2**

Para lograr llegar a tener una excelente calidad de estudio deberás crear 1 hábito de estudio, **¿y Qué es un hábito?**, Un hábito se describe como **la conducta que se repite diariamente**, es decir; Estudias Hoy, Estudias mañana, Estudias pasado mañana y así durante todos los días. Tu estudio puede ser por un rato, pero diariamente.

- **NOTA:** Tu estudio deberá ser diario
- **TIP:** Inicia a hacerlo desde esta semana durante 45 minutos, la siguiente aumentarás a 1 hora y la siguiente a 1 hora 15 minutos y así sucesivamente...
- **El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día**

Nunca estudies en un lugar desordenado, con mal olor, con mucho calor o con mucho frío; mucho menos si existe **algún tipo de distracción o ruido** como la TV, Radio o Celular, tampoco puedes estudiar en la comodidad de tu cama , porque te vas a quedar dormido, bueno; y entonces; ¿Cuál es el lugar indicado para estudiar?. Deberás estudiar en un lugar austero de estímulos sensoriales, te recomendamos que tengas una mesa de trabajo amplia y que tengas a la mano todo el material que vas a necesitar, pero únicamente el que necesitas, sin adornos, revistas, juegos, etc.... La luz que tengas en ese lugar siempre debe de venir de tu lado contrario al que escribes; Ejemplo; Si eres zurdo tiene que provenir del lado derecho, tu mesa y silla debe estar a una determinada altura para que no te canses, otra cosa importante; tu silla no tiene que ser tan cómoda porque te puede provocar sueño, también debes de sacar de tu cabeza el “yo no puedo” y cambiar tu chip por un “Si puedo, es mi sueño y lo lograré”, porque claro que se puede, solo es cuestión de mentalidad, constancia y disciplina como ya verás.

- **NOTA:** No estudies en un lugar **desordenado, con distracciones o muy cómodo**
- **TIP:** Estudia en una **mesa amplia con todo el material que necesitas a la mano**
- **TIP:** La luz debe provenir del **lado contrario al que escribes**
- **Cada mañana tienes 2 opciones; 1.- Seguir quejándote de tu vida o 2.- Hacer algo para por fin cambiarla.**

Iniciarás creando un calendario mensual en este calendario vas a organizar tus actividades por hora, esto te ayudará a crear un hábito de estudio diario y evitará que pierdas tiempo innecesario, tu horario de estudio debe ser realista, no vayas a poner en tu horario que estudiarás 12 horas al día desde el inicio, porque no es factible, recuerda que también debes darte tiempo para descansar, relajarte y continuar con tu ritmo de vida, pero claro sin perder el hábito del estudio.

- **NOTA:** **Vas a crear un calendario mensual**

- **TIP: Dentro de tu Plataforma ENARM** podrás localizar la carpeta titulada: “Plan de estudio” y ahí dentro **te anexamos un ejemplo** de un calendario de estudio mensual con el que podrás guiarte para hacer el tuyo.
- **Algún día o Día uno, tú decides...**

Nunca debes de dormir menos de 6 horas, esto es **fundamental para que puedas rendir bien en tu día**. Las horas de estudio deben de ser corridas, **es mejor estudiar 3 horas corridas y sin distracciones**, que estudiar 5 horas divididas a lo largo de todo el día, ya que, al estudiar con pautas de tiempo muy largas, nos va ocasionar que perdamos el hilo del tema, teniendo que regresarnos a lo previamente leído y no avanzar.

- **NOTA: Nunca duermas menos de 6 horas**
- **TIP: Estudia de corrido**
- **La diferencia entre una persona ordinaria y una extraordinaria es ese “Extra” que no todos están dispuestos a dar.**

MODULO 3.- Técnicas de estudio

- **Estudiaremos con Gráficos**
 - **La mejor forma para estudiar y la que vamos a utilizar durante nuestro curso será realizando Gráficos** de cada tema leído, podrás realizar un: **Resumen, Mapa mental, Cuadro sinóptico, Diagrama o Ficha de estudio**, selecciona alguno de estos y por cada tema leído vas a elaborar uno, un tema de 20 Hojas puede resumirse en una cuartilla de hoja sabiéndolo elaborar adecuadamente, estos gráficos te ayudarán a retener más información y te serán útiles en tu último mes de estudio, también **son la clave para poder llevar tu memoria de corto plazo a la memoria de largo plazo** (más adelante te explicaremos cómo) ya que **debes de saber que se recuerda mejor lo que previamente hemos escrito, resumido, esquematizado, ordenado, clasificado y complementado por nosotros mismos**, es por eso que les insistimos tanto en tener sus Gráficos de cada tema (tú decides cuál vas a utilizar en cada tema), estos gráficos deben ser **ordenados por especialidad y si es posible por colores**, esto nos creará un ambiente de **armonía, atracción, simplicidad y seducción de lo estudiado** y lo observarás reflejado en tu último mes de repaso, previo al ENARM, ya que estos gráficos nos quitarán toda la paja, para que este último mes de repaso, solamente te encargues de reforzar lo resumido y **que mejor que repasando lo estudiado sin paja.**
- **Una buena comprensión de la lectura requiere las siguientes etapas:**
 - **Pre lectura:** Esta lectura la vamos a realizar de manera **breve, ágil y en corto tiempo**, para poder denotar cual es el largo del tema, cuanto tiempo nos llevará en leerlo, a que nos enfrentaremos y así mismo **pensar en la forma de grafico que utilizaremos para reducir todo el texto** (Resumen, mapa mental, cuadro sinóptico, diagrama o Ficha)

- **Lectura analítica:** Es una lectura profunda, debemos analizarlo e ir realizando nuestro gráfico (resumen, mapa mental, cuadro sinóptico o diagrama)
- **Lectura de revisión:** Leer el tema por segunda vez con la finalidad de corregir nuestro gráfico, se revisará el tema con el gráfico, quitando palabras o completándolo.
- **Repetición activa:** Cerrando el libro o material de apoyo, debemos de reconstruir el tema solo con ver nuestro gráfico, para ver si dominamos el tema
- **Memorización:** Hay cosas que no se memorizan, así que aquí podemos usar reglas mnemotécnicas para facilitar la retención de algunas palabras, triadas, conceptos, cosas importantes o hasta para recordar mejor los temas.
- **Lectura de repaso:** Es el repaso en voz alta de nuestro resumen o diagrama, pero sin consultarlo, claro, si se nos olvida algo importante podemos consultarlo.

- **Enseña lo estudiado**

- Una buena técnica para que almacenemos mejor lo estudiado es enseñar lo que hemos estudiado a alguna otra persona. Enséñele lo estudiado a algún amigo, repasen algún tema juntos o pónganse de acuerdo para exponer algún tema entre ustedes y complementarse el uno con el otro, siempre teniendo a la mano las bibliografías y usando como bibliografía principal las Guías de Práctica Clínica Mexicanas y las Normas Oficiales Mexicanas.
- Las Video-Clases son un apoyo extremadamente útil a la hora de nuestro estudio, para que estas video-clases no sean aburridas y puedas aprovecharlos al máximo, debes de estar activo y deberás haber repasado o leído el tema antes de reproducirla, al estar activo nos referimos a que siempre realices apuntes de cada Video-clase reproducida, ya que, de lo contrario, estas Video-clases pueden ser aburridas y causarte somnolencia, y esto es porque no dominas ni entiendes lo que se expone en ella,

- Para una excelente comprensión de las Video-clases es necesario que antes de reproducirla le eches un vistazo rápido a los temas que se abordarán en ella, para que así tengas un poco de noción del tema y sepan por donde irán las cosas.

- **Memoria a corto y largo plazo**

- Dentro de la memoria, tenemos memoria a corto plazo y a largo plazo, **cuando comenzamos a estudiar algún tema, este pasa a nuestra memoria de corto plazo** y es nuestro deber colocarla en la memoria de largo plazo, que es la que nos ayudará a contestar todo el ENARM.
- Está demostrado científicamente que **podemos pasar toda nuestra información de la memoria de corto plazo a la memoria de largo plazo repasando lo que estudiamos de la siguiente manera:**
 - **A las 24 horas**
 - **A la semana**
 - **Al mes**
 - **A los Seis meses**
- Así que cada vez que estudiemos y resumamos en gráficos las ideas esenciales, **tenemos que seguir esta técnica y repasar nuestros gráficos en ese periodo de tiempo**, para poder colocarla en la memoria a largo plazo.

- **Aprovecha los Recursos:**

- Observarás que dentro de tu Plataforma ENARM encontrarás Resúmenes, Mini-Resúmenes, Flash-Cards, Tips y Casos clínicos, revísalos todos y si aun así sigues sin entender el tema, revisa la videoclase o consulta alguna otra bibliografía extra.

- **Técnica de relajación**

- Es verdad que también te estresas y tensas a la hora del estudio, por eso te proporcionamos una técnica de Relajación de Jakobson para eliminar la fatiga y ansiedad:
 1. Tensar el musculo al máximo aproximadamente por 4 segundos
 2. Tomar conciencia de la tensión de dicho musculo
 3. Destensar el musculo al máximo, aproximadamente 8 segundos

4. Tomar conciencia de la agradable sensación de relajación que se está produciendo
 - Se comienza contrayendo y relajando los dedos de los pies, las pantorrillas, abdomen, estómago, espalda, hombros, pecho, cuello, mandíbulas, dientes, ojos, labios nariz, frente y se termina con los brazos, puños, antebrazo y brazo

MODULO 4.- Programación de estudio

- Vamos a crear una agenda (calendario mensual) muy realista en el cual vamos a organizar nuestras actividades por hora, en este horario debemos incluir las horas para descansar, para ejercitarnos, para comer, horas de estancia en el Servicio social o en el trabajo y las horas para dormir.
- Te recomendamos que esta agenda la realices ahorita mismo y la adecues a tus horarios y actividades realizadas durante el día.
- Recuerda que es necesario crear tu agenda ya que es un de las metas que deberás de seguir y esta meta nos llevara a otra meta y así sucesivamente hasta que nuestra meta en la última semana PRE-ENARM sea: descansar, relajarnos y disfrutar al ver como los demás alumnos se estresan por que no supieron cómo prepararse ni adecuar su tiempo de estudio. Agenda el mes actual, si no te es posible, agenda los primeros 15 días, pero comienza ahora con papel y Lápiz.
- En el apartado de **Plan de estudio** de tu **Plataforma ENARM** encontrarás un ejemplo de cómo realizar tu calendario mensual, puedes basarte en él para realizar el tuyo.

MODULO 5.- Bibliografía ENARM

Análisis de las bibliografías más conocidas recomendadas para el ENARM					
	Plataforma ENARM	CTO	Proedumed	AMIR	Manual Dr Prieto
Basado en GPC	++++	++	++++	++	++++
Orden en redacción	++++	+++	+	++	++
Gráficos y esquemas	++++	++++	o	++	o
Imágenes	++++	++++	++	+++	o
Nemotecnias	++++	++++	o	+++	o
Mapas mentales	++++	++++	o	+++	o
Color	++++	++	o	+++	o
Retroalimentación	++++	+++	+++++	++	++
Puntos clave	++++	+++	+++	+++	++
Resumido	Excelente	Medio	Nada	Medio	Excelente
Tiempo para terminar de leer el material	Poco	Mucho	Muchísimo	Poco	Poco

o: Deficiente +: Bajo ++: Leve +++: Moderado ++++: Excelente ++++++: Mucha paja

GPC	Las GPC contienen las respuestas que encontrarás como correctas el día de tu ENARM , por lo tanto, elige muy bien una bibliografía que se base en ellas
Orden	Un adecuado orden del tema te hará tener una mejor comprensión, fácil lectura y asimilación de cada patología
Gráficos y esquemas	Esenciales a la hora de estudiar, ya que te ayudarán a comparar el amplio contenido del texto, con puntos clave en forma de diagramas ordenados, facilitando la asimilación más adecuada de todo el texto previamente leído
Imágenes	Nos ayudan a relacionar el texto con la imagen real de la patología
Nemotecnias y mapas mentales:	En caso de ser difícil la retención de criterios, escalas y datos importantes, estas son herramientas de estudio ideales para una mejor comprensión
Color	Muy importante, ya le provoca una alta seducción a tu mente , invitándole a estudiar y enfocarse en el tema, evitando que el texto sea aburrido .
Retroalimentación	Te volverá a dar una visualización más enfocada y breve del texto previamente leído
Puntos Clave	Remarca los puntos de interés y esenciales para colocarlos llamativamente en la mente, evitando que sean pasados por alto
Resumido	A la hora de la revisión del tema, podrás hacerlo en menor tiempo y visualizando lo más importante y específico del tema, te quita la paja
Tiempo para terminar de leer el material	Es el tiempo que consumirá cada bibliografía para terminar de revisarla

MODULO 6.- Combo de estudio de nuestros alumnos con puntaje mayor a > 80 en el ENARM

1. **SimuladorPRO**
2. **Mini-Resúmenes**
3. **Flash-Cards**
4. **Video-Clases**

- **NOTA:** El Simulador-PRO es una de las herramientas más importantes de estudio, y fue catalogada por alumnos con puntajes arriba de 80, como la herramienta #1 y que más utilizaron para lograr su objetivo antes de presentar su ENARM.
- El practicar únicamente en el SimuladorPRO, por periodos consecutivos, le “asegura” al alumno que su puntaje se eleve hasta 7 puntos más, aún sin estudiar ni repasar ningún otro material.
- La práctica con el SimuladorPRO va en conjunto con la **revisión de la justificación de cada pregunta**
- El SimuladorPRO contendrá los cientos de preguntas que hemos recopilado y que vinieron en el ENARM 2019, además, ya cuenta con un almacén de más de 1000 preguntas que han venido en los últimos 5 ENARMs, por lo cual, le permitirá al alumno vivir la experiencia más real del ENARM con preguntas idénticas a las que vinieron en ENARMs anteriores.
- Recuerda que después de realizar exámenes y simulacros, es esencial revisar la justificación de la pregunta.

Módulo 7.- Metodología de estudio

- Es necesario puntualizar que la **siguiente metodología de estudio es la recomendada por nuestro curso**, así mismo, es la que ha sido utilizada por los miles de alumnos que han logrado su objetivo ENARM en años anteriores.
- En esta metodología se te hace mención que siempre deberás tener dominadas 4 especialidades que son las más preguntadas en el ENARM
 1. **Ginecología / Obstetricia**
 2. **Pediatría**
 3. **Infectología**
 4. **Urgencias**
- Estas 4 especialidades te aseguran un 70 % de la calificación de tu ENARM, es por eso que te pedimos enfocarte y tenerlas dominadas al 100%.
- **Pasos a seguir en tu Curso de Plataforma ENARM:**
 1. Abre el **temario** de estudio de la especialidad.
 2. **Realiza tus “Gráficos”** revisando Resúmenes, Mini-Resúmenes, Flash-Cards o Bibliografía adicional.
 3. Visualiza la Video-Clase y **complementa tu Gráfico.**
 4. **Practica en tu SimuladorPRO** (Todos los Domingos).
 5. **Repasa tus “Gráficos” a las 24h, 7 días, al mes, a los 6 meses y 1 mes antes del ENARM.**

Módulo 7.- ¿Qué debo estudiar?

- De cualquier patología debes obtener siempre:
 1. **Etiología**
 2. **Cuadro Clínico (Signos y Síntomas Típicos)**
 3. **Diagnóstico**
 4. **Tratamiento**
 5. **Complicaciones**
- Dependiendo la patología deberás poner atención en las enfermedades que son manejadas por especialistas o subespecialistas ya que lo esencial será:
 1. **Diagnostico**
 2. **Criterios de referencia**
 3. **Manejo inicial**
- De las patologías tratadas en primer nivel deberás saber abordar:
 1. **Manejo inicial**
 2. **Tratamiento de elección**
- Deberás tener bien identificado los siguientes conceptos, ya que son motivo de confusión a la hora de estudiar y contestar un examen.
 - **ETIOLOGÍA**
 - Etiología #1 en México
 - Etiología del caso clínico
 - **DIAGNOSTICO**
 - Inicial
 - Confirmatorio
 - Entandar de Oro (el mejor)
 - Complementarios
 - **TRATAMIENTO**
 - Profiláctico
 - Empírico
 - De primera Línea (inicial)
 - De segunda Línea
 - De Elección (el mejor)
 - En caso de Alergia
- Recuerda que es un examen para médicos generales que aspiran a una residencia en México, por lo que **no debes guiarte por Estudios,**

Diagnósticos o tratamientos extranjeros en patologías donde hay Normas Oficiales o Guías Mexicanas Establecidas.

- Haz llegado al final de nuestra guía de estudio y probablemente te parezca que estas técnicas y método de estudio es muy básico y de lo más sencillo. Sin embargo, **dominar estas técnicas y método es mucho más difícil de lo que parece**. El hecho de que tú leas un libro de principio a fin no significa que automáticamente lo vas a comprender, así que en caso de no comprender algún tema te sugerimos buscar algún material extra que complemente ese tema y te haga entenderlo, frecuentemente no tenemos las bases que nos impartieron en nuestra facultad de medicina, por lo que encontraras un Curso de Fisiología Medica, además, se implementara y actualizará el curso de inglés médico y el curso para la interpretación del EKG.
- Se han actualizado todos los **Avisos** de **Plataforma ENARM**, por lo cual te pedimos leerlos todos, ahí te indicamos cual es el requerimiento para que tu Plataforma no vaya a ser bloqueada, ya nos ocurrió con alumnos anteriores y lamentablemente tuvimos que restringirles el acceso, por lo cual es esencial que leas atentamente toda tu carpeta de **avisos**.
- Te pedimos de la manera más amable dirigirte con buen vocabulario a nuestros residentes, recuerda que estamos para servirte y queremos hacerlo de la manera más amena.
- El equipo de residentes de Plataforma ENARM agradece tu confianza y queremos que en este ENARM 2020 sobresalga cada uno de nuestros alumnos, ya que esa felicidad que ustedes nos comparten al lograr su objetivo, es de lo más grato para todos los residentes que conformamos este proyecto, así mismo nos impulsa a seguir brindando lo mejor de nosotros.

- En este año tendremos una asistencia más personalizada por parte de nuestros residentes, además tendremos muchas mejoras y nuevas sorpresas en tu curso, material nuevo, actualizado y más didáctico, así que tú dedícate a dar todo tu potencial y seguir la metodología estudio, que nosotros también daremos lo mejor que tenemos cada uno, para que este año... sea tu año ... ¡te lo aseguramos ! :D
- Todo nuestro equipo de Residententes de Plataforma ENARM vamos con todo... para que ustedes se sientan protegidos, decididos, apoyados y bien orientados por expertos en el ENARM.!
- ¡Ánimo Doctores... vamos juntos a hacer que este año sea el suyo! **¡VAMOS A DARLO TODO!**

En esta vida hay tiempo para todo,
menos para rendirte.

