

# USMLE

Examen de Licencia  
Médica de los  
Estados Unidos

**EXPERIENCIA  
RESIDENCIA**

**Dra. Angela Banks**



**¿En qué país estudiaste medicina?**

República Dominicana

**¿Cuándo decidiste que querías hacer tu residencia en Estados Unidos?**

Inicialmente deseaba realizar mi especialidad en España.

Luego de evaluar y comparar Estados Unidos con Europa/España decidí en el 8vo cuatrimestre que continuaría mi formación médica en Estados Unidos.

**¿Qué especialidad estás haciendo y en qué año vas?**

Soy residente de tercer año.

Especialidad: Medicina Interna.

## ¿Cómo describirías el proceso de tomar el USMLE?

Es un proceso que va a sacar lo mejor de ti. Lo definiría como un reto constante, lleno de obstáculos a corto y largo plazo.

**Durante el proceso del USMLE te enfrentarás a ti mismo.** Es un camino que pondrá a prueba tu determinación, tu disciplina, y tu resistencia. Es también, una oportunidad para aumentar tu nivel académico y brindar mejor cuidado a tus futuros pacientes.

## ¿Qué piensas de lo que se dice: "El USMLE es muy difícil" etc?

No se trata del USMLE, esa no es la meta, la meta es The Match (conseguir una plaza para realizar la residencia). **Los exámenes que conforman el USMLE son solo eso, exámenes, pero exámenes bien hechos.** Así que hay que prepararse, invertir tiempo y esfuerzo. Es difícil, pero no imposible. Además cuando obtienes ese PASS, la satisfacción y el orgullo que sientes hacia ti mismo es incalculable. Que sea "difícil" hace que tu victoria tenga más valor.

## ¿Por qué elegiste irte a Estados Unidos?

Tras realizar mi rotación de cirugía en la ciudad de Nueva York, no me quedo duda de que hacer la especialidad en los Estados Unidos era la mejor opción para mí.

A pesar de que su sistema de salud no es perfecto, me enamoré de los currículos académicos de los programas de residencia, del compromiso con la enseñanza de los residentes, y del acceso a recursos tecnológicos de último nivel, así como también a ensayos clínicos.

A esto se le suma la buena calidad de vida, el mercado laboral y mejores ingresos económicos que me permitirían devolver parte del apoyo que mi familia me dio desde el principio.

Sin duda estar lejos de mi familia es difícil, pero es un sacrificio que ha valido la pena.

## ¿Como describirías (a nivel académico) tu experiencia en Estados Unidos como residente?

Ha sido una experiencia de crecimiento desde el inicio. En el programa en el que me encuentro hay residentes de todas partes del mundo y todos tenemos una base académica diferente. En lo personal, siento que en el área que más he crecido es en la de investigación (medicina basada en la evidencia). La expectativa de un residente en Estados Unidos es la de estudio constante, dedicación total a los pacientes, y por supuesto, investigar y hacer publicaciones científicas.

## ¿Qué consejos le darías a estudiantes que quieren hacer su residencia en Estados Unidos?

Investiga, lee sobre el proceso, busca ejemplos a seguir para inspirarte. Luego, **toma una decisión**. Si tu decisión es hacer la residencia en Estados Unidos, siéntate y conversa con tu familia, serán tu fuente de apoyo. No te detengas hasta que lo logres.

## ¿Qué fue lo más desafiante de tomar los steps?

Retener la gran cantidad de información con el detalle que requieren los "steps". Por eso recomiendo el uso de flashcards (físicas o digitales). Lo segundo es no rendirse, sobre todo luego "quemarte" en un banco de preguntas, o si te va mal en un NBME. El camino está lleno de altas y bajas, si con cada derrota te detienes te tomara años terminar. Enfócate y resiste. ¡Tú puedes!

## ¿Podrías recomendar libros/ fuentes/ programas para estudiar para él USMLE?

Los recursos para el USMLE están a la vista de todos, no son un secreto. Lo primordial es la disciplina, organización y eficiencia. El First Aid for the USMLE Step 1 y el banco de preguntas UWORLD serán tus mejores aliados. No puede faltarte el Rapid Review Pathology de Edward Goljan. (es mi libro favorito!!)

## La organización es fundamental.

Luego de que hagas tu plan de estudio, muéstraselo a tu familia/amigos/pareja **para que entiendan** porque estas tan ocupado todo el tiempo.

El error más frecuente que veo que cometen los estudiantes es **empezar y parar**, retomar y detenerse nuevamente.

Rodéate de personas con **ideales similares** a los tuyos, pero no debes copiar lo que ellos hacen, sino hacer lo que resulte mejor para ti.

Dra. Angela Banks





Te invito a leer mi blog,  
[askdrbanks.wordpress.com](https://askdrbanks.wordpress.com) y a seguirme  
en instagram [@doctorbanks](https://www.instagram.com/doctorbanks), donde  
comparto mis experiencias durante la  
residencia y consejos para USMLE.

