

ENCUESTAS INTERCAMBIOS 2013/2014



1. INTERCAMBIOS DE INVESTIGACIÓN (POR ORDEN ALFABÉTICO DE PAÍS)
2. INTERCAMBIOS CLÍNICOS (POR ORDEN ALFABÉTICO DE PAÍS)
3. INTERCAMBIOS NACIONALES (POR ORDEN ALFABÉTICO DE CIUDAD)

Intercambios de investigación (todos los cursos)

Brasil

Ciudad donde realizó el intercambio

Fortaleza

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

De investigación

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Enfermedades infecciosas / Diarrea y malnutrición infantil

Lugar de residencia

Familia de un estudiante.

Lo mejor de mi intercambio fue la oportunidad de integrarme en una familia local, que tuvo la suerte de que fue encantadora. Dedicaron su tiempo y esfuerzo a enseñarme todos los aspectos de su cultura, desde la música y la comida hasta la historia y la diversidad de las regiones y estados del país. Todo fueron facilidades y fueron muy atentos y generosos en todo momento.

Prácticas

Mis prácticas fueron de lo más deficientes. Los trabajadores del laboratorio llegaban cada día a una hora, y nunca trabajaban antes de las 10am. Había muy poco que hacer en el laboratorio, y lo que había era siempre igual. El personal fue de la mayor ayuda posible y se esforzó en explicarme todo lo mejor posible, pero el trabajo de allí no me aportaba nada a pesar de su entrega.

Ciudad

La ciudad me decepcionó mucho, más aún después de haber conocido otras ciudades del país. Es una ciudad que no recomiendo para el intercambio (ni para visitar) porque es inmensa y el desplazamiento no es fácil, sólo hay autobuses y está todo tan lejos que a menudo hace falta coger varios y se pierde muchísimo tiempo. Además, el único atractivo de la ciudad es la playa, y la playa atractiva está lejos de la ciudad. Ciertamente hay muchos restaurantes y centros comerciales, pero no me parece atractivo suficiente para una ciudad brasileña, y la ciudad en sí no aporta nada al visitante. No es una ciudad por la que pasear, y por supuesto no hay ningún museo decente ni arquitectura importante ni nada parecido.

Plan social

El plan social fue totalmente inexistente. Nadie del comité local se molestó en recibirnos, darnos la bienvenida, explicarnos un mínimo de cosas básicas, enseñarnos el hospital... Delegaron todo en mi alojador, que se vio en la tesitura de recogerme en el aeropuerto, explicarme todo, buscarme los autobuses, llevarme en coche a muchos sitios etc. El poco plan social que hice corrió a cargo de nosotros mismo, los incomings, y no fue bueno porque en la ciudad no hay nada que hacer y moverse a los alrededores es caro y a menudo decepcionante (el par de playas que visitamos, incluyendo la famosa Jericoacoara, nos dejaron con peor sabor de boca).

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

No

Valoración general

Recomiendo Brasil porque es un país fascinante, enorme y riquísimo. Afortunadamente tuve la ocasión de viajar por el país medio mes aprovechando la ocasión del intercambio, y fue una experiencia increíble que recomiendo sin duda. El intercambio en sí, en mi caso fue decepcionante y muy pobre, y lo único que me aportó fue convivir con locales un mes y lo que ellos me enseñaron. El trabajo del comité local fue vergonzoso, de hecho tuvimos que pelearnos con ellos para conseguir el certificado, y no

organizaron absolutamente nada, ni siquiera nos informaron ni nos hicieron sentir acogidos. Este problema me consta que existe al menos en tres ciudades de Brasil donde tenía amigos de Madrid haciendo su intercambio (Fortaleza, Natal y Belo Horizonte), así que la opinión de IFMSA-Brasil que nos queda es negativa. En definitiva, si no se tiene la ocasión de viajar por Brasil, lo desaconsejo como destino de intercambio, pero si se puede conocer el país merece muchísimo la pena. Además desaconsejo los intercambios de investigación porque todos los casos que he conocido, yo incluido, perdimos el tiempo y fue frustrante (yo personalmente aproveché para meterme en cirugías todos los días para sacarle provecho).

Canadá

Ciudad donde realizó el intercambio

Montreal

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

De investigación

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Neonatología

Lugar de residencia

He estado en un piso yo sola. Estaba muy bien localizado y era todo muy cómodo. Al principio no me gustaba estar sola, pero luego me di cuenta que tiene sus ventajas (:

Prácticas

Tenía que estar de 9 a 5 en el laboratorio, lo cual me parece un poco excesivo, pero la gente era muy maja y me entretenía.

Ciudad

La ciudad está genial. En verano es increíble, hay miles de cosas que hacer y mucha gente joven por todos los lados. Por su situación geográfica te permite conocer un montón de sitios de Canadá y eso es muy interesante. Muy cómoda, en seguida me movía fácilmente. Las temperaturas son perfectas. Es un poco cara, pero se puede sobrevivir.

Plan social

No nos hacían mucho caso, pero éramos bastantes estudiantes, así que nos entreteníamos solos. Las personas de contacto resolvían las dudas y nos ayudaban puntualmente, pero no se implicaban en el plan social.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

He estado muy a gusto, creo que ha sido una experiencia positiva a todos los niveles.

Chile

Ciudad donde realizó el intercambio

Santiago de Chile

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

De investigación

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Departamento de Biología y Anatomía del desarrollo

Lugar de residencia

Estuve alojado con una familia peruana que vivía en Santiago. Me trataron excepcionalmente bien, desde el primer momento hubo una buena relación y han sido sin duda una de los puntos fuertes de mi intercambio.

Prácticas

Las prácticas en el laboratorio han sido horribles. Cuando llegamos, nos metieron en un proyecto que no tenía nada que ver con el que había solicitado, y en el laboratorio no sabían que dos estudiantes extranjeros tenían que llegar. Aunque el personal era muy simpático y nos trato muy bien, esta claro que no había suficiente trabajo para dos estudiantes, por lo que nos pasabamos los días sin hacer absolutamente nada. Creo que debería tenerse muy en cuenta porque según he oído no soy el único al que le ha pasado, y estaría bien que se empezaran a enfocar de otra forma los intercambios de investigación.

Ciudad

Santiago es una ciudad bastante normal, donde lo más principal lo puedes visitar en dos o tres días. Pero en un mes te da tiempo a conocer un montón de sitios y ver exposiciones, cafés, teatros etc, que no podrían verse estando pocos días allí. La gente chilena es extremadamente amable, lo cual creo que es muy importante a la hora de valorar una ciudad en su totalidad.

Plan social

Al principio estaba un poco desorganizado. Sin embargo, hemos tenido muy buen plan social durante todo el mes. Me han parecido excursiones bastante interesantes y divertidas.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

La valoración global del intercambio ha sido muy buena. Tanto por parte del grupo de incomings como por parte de la gente chilena, así como de los hosts y amigos de hosts, ha habido una relación bastante buena. Sin embargo, uno de los encargados más altos, Felipe Cid, en algunas ocasiones creo que se veía desbordado por su propio cargo. Ha habido momentos en los que hemos mandado correos para cuestiones bastante importantes, así como también avisado por fb, etc. y no hemos obtenido ninguna respuesta. (Entiendo que somos humanos y que no hay tiempo para todo, pero considero que un cargo tan alto al que se accede de forma voluntaria, requiere un esfuerzo mínimo).

Grenada (Isla del caribe)**Ciudad donde realizó el intercambio**

St. George

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

De investigación

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

WINDREF Research Institute / Neglected Tropical Diseases

Lugar de residencia

Estuve viviendo en un piso compartido con dos estudiantes de la Universidad durante cinco noches, aunque tuve que dormir en el sofá. En cuanto pudieron nos pasaron a una de las residencias del Campus y estuve viviendo en una habitación doble yo solo, así que genial. Las primeras cinco noches fueron más incómodas, más que nada porque no sabía cuánto iba a durar. La Universidad se llama St. George's University y también estuve en el General Hospital of Grenada.

Prácticas

No estaban claras nunca. La primera semana mi tutor faltó porque alargó sus vacaciones, la segunda semana pude ir dos días al hospital, uno a pasar consulta y otro a quirófano. Los tres restantes me tuvo leyendo el Gray's de 8.30 de la mañana a 3 de la tarde. Quería que estuviera preparado para las operaciones, pero insistió en que no le preguntara al cirujano cuáles iban a ser. Estaba un poco de la olla. En Grenada si quieres conseguir algo con el personal tienes que pelotear a saco. Para conseguir un folio tenías que decirle lo bonito que era su vestido o para que te arreglaran los problemas con el WiFi enterarte de qué tal estaba el hijo de su hermana. Pero bueno, a todo te haces.

Ciudad

No hay en sí una ciudad como tal, porque la isla es tan pequeña se conforma como en zonas en las que la acumulación de casas es mayor. La zona más comercial está cercana a la universidad, que sería un apartado más americano, y la zona más "turística" es la propia naturaleza: playas, selva, acantilados... El puerto de St. George's es muy curioso también, y tiene unas vistas preciosas. Hay bastantes fuertes, y si tienes la oportunidad, está genial tomar un ferry a la isla de Carriacou, donde puedes ver maravillas como Sandy Island o Paradise Beach. Las cataratas de Seven Sisters son genial en Grenada. Los viernes están los Fish Fridays que es una congregación de pescadores que venden y fríen su pescado delante tuya. Los sábados suele haber actividades de senderismo en grupos gigantes llamados Hash. Están de lujo.

Plan social

La contact person comenzó siendo Dan Pierce, pero el pobre no estaba ya ni en IFMSA. Luego nos pusieron con Brad, que aunque iba un poco perdido por la vida con los exámenes y todo, se las pudo apañar más o menos. Había que despertarle de vez en cuando. La organización no es que sea mala, es que es nueva. Llevan poco tiempo funcionando y, aunque tienen muy buenas intenciones, muchas veces se quedan atascados sin saber cómo solucionar ciertos problemas. Con ellos solo fuimos un día a comer a un restaurante típico de la isla que se llama St. Patricks. Nos dieron 400 ECD para comer el mes, que equivalen a unos 100 euros.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Lo recomiendo principalmente porque es una isla preciosa y la universidad es y será una de las mejores del mundo. Está llena de grandes investigadores (mejor investigador en parasitología del mundo, uno de los mejores anatomistas disectores que existen...). Lo único es que la gente tiene que tener claro que el Caribe no es como te lo pintan en las fotos, ni como aparece en Google Images. Las playas están muy bien, pero no tienen nada que envidiar a las de Formentera. Lo que tiene Grenada es una selva de miedo. Enorme. Preciosa. Ahí sí destaca. Puedes ver monos, cabras, millones de frutales tropicales salvajes, caminos andrajosos que son súper motivadores. Está genial.

Comentarios adicionales

No he quedado muy contento con la actitud que tenía nuestro tutor con nosotros, pero entiendo que el trato con el profesor debe de ser muy distinto aquí y allí. Se veía ofendido si le escribíamos un mensaje de texto para decirle si ya se sabía a qué hora teníamos que ir al día siguiente a trabajar (¡porque cada día era distinto!). Tenía muchos problemas con que le habláramos normalmente, parecía que quería que le tuviéramos miedo. Trataba muy mal a aquellas personas que no le daban la razón a ciegas. Por ejemplo, estuvo mediando entre el hotel que cogimos en Carriacou y nosotros y a la pobre chica del hotel la dejó muerta con cada comentario que nosotros flipábamos. Con nosotros fue correcto hasta que en la última semana mi compañera de investigación cogió un virus y no paró de vomitar en toda la noche y estuvo destrozada sin haber dormido al día siguiente y con muchas diarreas, y fui a comentárselo a este señor, para decirle que no la podía dejar así. Él no estaba, así que le dejé una nota a su secretaria. Al día siguiente (a mi me quedaban como tres para irme) nos dijo que nos firmaba el documento de IFMSA porque no quería trabajar con gente que por tener una enfermedad faltaran a clase... y era como:

¡VAMOS A SER MÉDICOS Y TENDREMOS QUE RECOMENDAR ESO A NUESTROS PACIENTES!
Pero bueno, no sé, bien. El comentario general es muy bueno.

Macedonia (FYROM)

Ciudad donde realizó el intercambio

Skopje

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

De investigación

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Inmunología

Lugar de residencia

Los 20 incomings estuvimos en la misma residencia de estudiantes. Está a 20 minutos andando del hospital y no tiene cocina ni lavadoras, aunque sí cafetería donde se puede canjear los cupones de comida que da el comité local (1 al día).

La primera impresión es bastante negativa: humedades por todas partes, charcos de agua porque las ventanas no cierran bien, el baño da asco y siempre que te duchas inundas el piso entero, las bombillas no funcionan, estás en un cuarto piso sin ascensor... y además hay bastantes cucarachas, sobre todo por la noche. La residencia es con diferencia lo peor del intercambio, pero aunque no lo parezca, terminas considerándola "casa" y sintiéndote muy a gusto en ella.

Además, reírse de la situación con los otros incomings termina siendo un muy buen tema para romper el hielo.

Prácticas

Por errores de organización, el proyecto de investigación en el que iba a participar no estaba en funcionamiento en agosto porque el doctor encargado estaba de vacaciones. Sin embargo, otro doctor del departamento se encargó de mí y terminó siendo una muy buena experiencia. Tanto él como los otros doctores con los que estuve me explicaron paso por paso todo lo que estaba haciendo y se encargaron de que me sintiera a gusto. No hubo problema por no ir al hospital el lunes cuando el fin de semana decidí quedarme algún día más en las ciudades a las que viajé.

Además, mis compañeros que estuvieron haciendo un intercambio clínico me insistieron en lo muchísimo que aprendieron rotando en sus servicios, y en lo atentos que eran los médicos. De hecho, algunos de ellos se llegó a plantear hacer en el futuro la especialidad en Skopje.

Ciudad

Skopje es una ciudad de aproximadamente 1 millón de habitantes (el país completo tiene 3 millones). No es una ciudad "bonita" como tal, aunque el gobierno macedonio se ha esforzado muchísimo en los últimos 2 años en construir monumentos con los que atraer el turismo. El resultado son unas 70 estatuas y fuentes gigantescas en el centro de la ciudad que le dan aspecto de parque temático. Aunque al principio choque y sea hasta gracioso, termina por tener su encanto.

Es una ciudad muy barata para vivir: comer fuera, hasta coger un taxi... es infinitamente más barato que España. El centro tiene una zona llamada "Old Bazaar" con anticuarios de día y bares de noche, geniales para salir. La mezcla entre iglesias ortodoxas y mezquitas es muy interesante. Y hay muchos rincones preciosos que descubrir, concretamente la colina donde está el castillo es perfecta para ver todos los días la puesta de sol sobre la ciudad y las montañas.

Plan social

El comité local de Skopje está desaparecido en verano porque están todos de vacaciones. No esperes que te organicen los planes de cada día, aunque sí estarán ahí si tienes cualquier problema. Sin embargo, en mi caso esto hizo que el grupo nos uniéramos más e investigáramos por nuestra cuenta

para descubrir la ciudad y viajar por Macedonia. Al final, fue mejor poder tener nosotros la iniciativa y decidir en cada momento lo que hacer.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Mi intercambio ha sido increíble y se lo recomiendo a todo el mundo. Macedonia es un país muy reciente y totalmente desconocido. Su historia y la de los países balcánicos que la rodean es muy interesante.

Es el destino ideal para todo aquel que le guste el senderismo: tiene muchísimos parques naturales con montañas verdes y lagos increíbles y además es totalmente salvaje. Incluso en la misma ciudad, tomando un bus regular llegas en 30 minutos a uno de los lagos más bonitos del país.

La gente macedonia me ha sorprendido muy gratamente: aunque su idioma sea totalmente incomprensible y escriban en cirílico, muchos de ellos (bastante más que en España) hablan inglés, y aunque no sea así se desviven por ayudarte en cualquier momento.

El número de incomings en verano (unas 20) es, en mi opinión, perfecto, porque te aseguras de encontrar gente con quien conectar y al mismo tiempo tienes tiempo de profundizar bastante con ellos.

Desde Macedonia se puede viajar a Serbia, a Montenegro, a Grecia... algunos de mis compañeros lo hicieron, aunque unos cuantos y yo decidimos quedarnos en Macedonia porque hay mucha naturaleza que ver y en cuanto sales de Skopje todo es todavía más barato.

Desde luego un intercambio totalmente recomendable, no lo hubiera cambiado en prácticamente nada.

Serbia

Ciudad donde realizó el intercambio

Belgrado

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

De investigación

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Psiquiatría pediátrica

Lugar de residencia

residencia. bastante bien aunque pobre la limpieza.

Prácticas

Iba 4 o 5 horas al día al hospital, pudiendo elegir entre ayudar con las terapias a niños y adolescentes o bien pasando consulta con mi médico, pero no tuvo nada que ver con investigación ya que el proyecto en el que se suponía que iba a participar no existía ni había existido. fallo de ifmsa serbia eso. Pero la doctora era muy amable y tenía mucho interés en enseñar, traduciendo todo lo posible del serbio al inglés.

Ciudad

Me ha sorprendido muy gratamente belgrado. Siempre había cosas que hacer o ver, sitios a los que salir, y gente a la que conocer. Muy buen destino.

Plan social

Excepto mi contact person al que nunca conocí porque se fue de vacaciones, el resto de los miembros de la organización muy atentos, muy buen plan social y muy buena organización.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Es una experiencia muy recomendable, de la que he aprendido mucho, tanto a nivel médico como a nivel personal.

Sudán

Ciudad donde realizó el intercambio

Khartoum, Al-Gadarif

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

De investigación

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

INSTITUTE OF ENDEMIC DISEASES. The activity of Sudanese Plants extracts against leishmania parasite

Lugar de residencia

Residencia femenina universitaria (Khartoum) y familia (Al-Gadarif).

Coincidimos dos personas de intercambio en ese momento en Khartoum. Ambas vivíamos juntas en una habitación con dos literas de la residencia pública de la Universidad de Khartoum. Teníamos un ventilador y un aparato humidificador, aunque en agosto la temperatura era bastante alta (en abril y mayo pueden alcanzar los 50°), por lo que durante las noches, a veces, no conseguíamos mantener la habitación fresca. También teníamos un calentador de agua, para hacer el desayuno por las mañanas. Los baños y duchas eran comunes y se encontraban en los diferentes bloques de habitaciones. En determinadas horas del día se cortaba el agua, por lo que había que hacer la previsión de duchas. Había varias tiendas de productos básicos, un lugar en el que vendían comida y otro para bebidas, donde siempre podías tomar un té o café con leche con las demás chicas de la residencia. El ambiente, en este sentido, era muy bueno. Todas se interesaban por nosotras. Teníamos que tener alguna precaución con la vestimenta a la hora de ir a las duchas, por ejemplo, o de andar por las zonas comunes, con el fin de no perturbar la convivencia.

Uno de los inconvenientes era que teníamos hora de llegada, 22:30, por lo que perdíamos cierta libertad a la hora de hacer planes con las personas de allí. En algunas ocasiones dormimos en casas de amigas, para evitar estos problemas. A las 8:00 la puerta volvía a abrirse.

A Al-Gadarif (un estado cerca de la frontera con Etiopía) acudí sola y me alojé con la familia de uno de los estudiantes de Khartoum. Estuve con ellos durante 4 días. Era la casa de los abuelos. Allí las familias son muy numerosas, por lo que conviví con primos de todas las edades, siendo uno de los universitarios mi persona de contacto. Todo ello me permitió conocer la cultura desde dentro, incluido el árabe, ya que era complicado comunicarse en inglés. Tuve mucha suerte con ellos, desde el principio me acogieron con mucho cariño.

Dormía en una habitación con una de las tías en uno de los bloques para mujeres.

En Al-Gadarif era frecuente quedarse sin luz a lo largo del día y a veces también se cortaba el agua.

Había que tener más cuidado con los mosquitos que en Khartoum, aunque allí también eran muy numerosos, sobre todo por las noches (había que acordarse de la profilaxis para la malaria cada día).

Prácticas

La programación del Proyecto de Investigación no fue del todo adecuada. Esto es lo bueno y lo malo de la flexibilidad en Sudán. El tiempo también se mide de forma distinta, son muy tranquilos y hay que tener paciencia.

Siendo esto así, se me permitió acompañar a la chica italiana a sus prácticas en los hospitales públicos universitarios. Roté por numerosos servicios, hice guardias y también consultas. Acudí varios días al

Instituto de Enfermedades Endémicas de la Universidad de Khartoum, donde el trabajo era en el laboratorio, aunque también había una parte de diagnóstico de leishmania, por lo que tenía contacto directo con personas.

La parte de Al-Gadarif estaba ligada a este Instituto. Allí estuve en dos hospitales rurales, especializados en leishmaniasis, donde estaban llevándose a cabo diferentes ensayos clínicos sobre la posible mejora de los tratamientos.

La disponibilidad de instrumentos, material y salas adecuadas era escasa, por lo que las condiciones, a veces, podían llegar a ser muy duras.

Tuve contacto con muchos tutores, doctores, residentes y estudiantes, los cuales estuvieron muy pendientes de mí. Gracias a ello pude aprender mucho. En el día a día con las personas que acudían a las consultas se dieron multitud de anécdotas curiosas.

Había que tener cuidado, de nuevo, con la forma en la que se vestía y actuaba. Normalmente teníamos que llevar falda larga y camiseta que cubriese medio brazo. En las zonas rurales, así como en las estaciones, y en ciertos lugares de la capital, cubrimos la cabeza.

Cuando se pasaba consulta por el hospital había que llevar la bata y el bolso con uno, lo que podía hacerse incómodo (acabé optando por usar riñonera por dentro de la bata).

Ciudad

Khartoum es una ciudad de contrastes.

Siempre teníamos algo que hacer. Los estudiantes se encargaban de que cada tarde tuviésemos un plan distinto (en agosto la universidad continuaba cerrada debido a protestas sociales y los estudiantes estaban mucho más libres). La mayoría de las veces estos eventos eran en el interior, excepto uno de los más tradicionales, tomar café en Nile Street, una calle enormemente larga donde las mujeres ponían pequeños puestos, con sillas donde sentarte al aire libre y a la orilla del Nilo. Esto solía hacerse al atardecer o por la noche.

La vida en Khartoum termina tarde, puedes encontrar mercados y locales abiertos hasta las doce de la noche o restaurantes hasta las dos. Sin embargo, estamos en una cultura homosocial, por lo que la vida de la mujer varía enormemente con respecto a la del hombre.

El medio de transporte es una motocicleta con carro, para tres personas y con un conductor. Es muy barato y cubre distancias cortas. Para viajes más largos en ciudad, había que parar furgonetas pequeñas. El autobús urbano no tiene frecuencia determinada, por lo que hay que esperar hasta que se llene para empezar el viaje. (La universidad nos ofrecía un conductor de furgoneta para ir al hospital por las mañanas y recogerlos, por lo que era muy cómodo).

Sudán es un país seguro. Viajar por él era más difícil, ya que había que hacer permisos para moverse por los diferentes estados y una vez que empezabas el camino, parar numerosas veces en los controles. Sin embargo, hicimos un viaje de 4 días al Mar Rojo (12 horas de autobús), uno de un día a las pirámides y el de Al-Gadarif.

Tiene una diversidad increíble de paisajes. Mientras que la zona central, incluida la capital y parte del norte, presentan un ambiente totalmente desértico y marrón, el sur (Al-Gadarif) es verde y montañoso, con mucha lluvia y hace fresco. La zona del Mar Rojo, Port Sudán, tiene un tiempo aún más extremo, ya

que se combina el calor con la humedad del mar. Sin embargo, esta es una ciudad turística y limpia (uno de los grandes problemas de Khartoum) y las playas y entornos son espectaculares.

Plan social

Como ya he dicho anteriormente, siempre teníamos algo planeado. Muchas veces nos invitaban a casas familiares para almorzar con ellos, eran extremadamente hospitalarios. También fuimos a bodas tradicionales, mercados artesanales, restaurantes de comida típica, cafés modernos, estudios de belleza donde nos hacían henna, Nile Street, crucero por el Nilo y fiestas privadas en casas particulares (único lugar donde podía permitirse más contacto entre géneros) donde tocaban orquestas.

El plan social cuando comenzó la universidad se hizo de forma algo distinta, aunque esto solo fue durante mis últimos días. Consistió más en hacer vida con los estudiantes y las chicas que estaban en nuestra residencia.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Un intercambio en Sudán es una experiencia increíble.

Se ha de ser consciente del lugar al que se va. Es un sistema muy tranquilo y cómodo para ciertas cosas, pero cerrado e inflexible para otras y se ha de estar dispuesto a ceder. Es muy interesante experimentar ciertas frustraciones y, sin embargo, entender que es una forma más de entender la vida, que se apoya y se proyecta. La religión está muy presente en la mayor parte de la sociedad y el islamismo se vive de formas muy distintas. La sociedad sudanesa quiere a su país y lo valora, aunque los jóvenes mostraban una actitud muy crítica con el sistema y el gobierno. Les gusta mostrar su cultura y quieren que la experimentes y para mí, conseguir algo así en 4 semanas, fue muy bonito.

Tailandia

Ciudad donde realizó el intercambio

Bangkok

Mes cuando realizó el intercambio

Julio

Tipo de intercambio que realizó

De investigación

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Bioquímica

Lugar de residencia

Residencia en el hospital. Estaba super bien porque estábamos a 2 minutos andando del departamento. Era muy sencilla aunque no hace falta más. Éramos 2/3 por habitación. Chicos y chicas en distintas residencias. Los baños eran comunes para todos. Aire acondicionado en todas las habitaciones que si no te mueres de calor. No había cocina pero siempre se come fuera que es todo muy barato.

Prácticas

En las prácticas yo no tenía un horario fijo. Podría estar en el laboratorio por la mañana o por la tarde. Tenían un laboratorio flipante y todo el staff era muy majo. Cuando no sabían algo en inglés siempre hablaban entre ellos para intentar explicármelo. Estuve en un proyecto bastante interesante y siempre hacían con que nos enteráramos de todo.

Ciudad

Bangkok es una ciudad que puedes tener 2 impresiones: que te encanta o que la odias. Muchos que van como turistas no les gusta pero vivir allí 1 mes es una experiencia totalmente distinta. Conoces a la gente, conoces sitios que no conocerías en tu vida si no la gente no te llevara. Es realmente una ciudad única!

Plan social

Estaban todos en exámenes cuando fuimos así que solo tuvimos un día de plan social organizado en el penúltimo finde pero los contact person eran la leche! Mismo que no fuera el mío, estaba siempre ayudándome. Son todos muy monos e intentar ayudarte con todo!! Nosotros hemos organizado el plan social por nosotros mismos (bueno.. las españolas nos hemos encargado de eso), así que a los findes hemos estado en varios rincones del país (que es PRECIOSO!!)

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Merece mucho la pena. Hay que estar con la mente abierta para una nueva cultura que es muy distinta de la nuestra y hay que respetar sus costumbres. Si vas con el espíritu de aventura y de absorber todo lo que hay, te va a ENCANTAR!! Si tienes pijadas, mejor olvidarlo...

Intercambios clínicos (a partir de 3º)

Alemania

Ciudad donde realizó el intercambio

Gottingen

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

anestesia

Lugar de residencia

Piso compartido

Prácticas

7.30 - 15.30.

Muy buena integración.

Ciudad

Pequeña pero bien comunicada

Plan social

Genial

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

El mejor intercambio que he hecho

Brasil

Ciudad donde realizó el intercambio

Natal

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cirugía General

Lugar de residencia

Familia. Vivía en una familia muy conservadora y clásica, pero se portaron excesivamente bien conmigo. Tenía una habitación con baño propio y cama de matrimonio y todos los días me daban las 3 comidas que, además, estaban muy buenas! La única pega que puedo poner es que eran muy estrictos con los horarios y muchas veces no llegaba a comer o a cenar porque comían a las 12 y cenaban a las 6. Por lo demás todo genial.

Prácticas

Las prácticas estaban muy bien, pero para mi sorpresa...nadie hablaba inglés!!! así que en un mes aprendí a entender todo lo relacionado con la cirugía en portugués y me pude comunicar más o menos con los doctores en portuñol, con los pacientes ya era más complicado. Los médicos se portaron muy bien conmigo y me dejaron participar en algunas operaciones dejándome, incluso, coser. Además, los estudiantes allí hacen muchas guardias y el estudio es muy dinámico porque ellos son quienes toman las consultas y quienes llevan a los pacientes y luego los residentes lo supervisan, con lo cual, me enseñaron bastante. Muy recomendable hacerse guardias nocturnas dónde puedes observar el caos del país, lo peligroso que es (pacientes con tiros, navajazos...), y donde te dejan hacer muchas cosas, con lo cual, es muy caótico pero para nosotros "los gringos" es muy interesante.

Ciudad

Sinceramente, esperaba algo más. Me encantó el país y viajé mucho antes y después de mi intercambio, pero la ciudad de Natal en sí me dejó mucho que desear. Me habían puesto las expectativas muy altas y después de llegar creyendo que era el paraíso me encontré con que era una ciudad bastante peligrosa, donde a las 6 anochece y por tanto, se volvía peligroso, y donde todos los estudiantes de medicina se movían en coche y el transporte público era pésimo. Así que conseguí buscarme las castañas, pero no es una ciudad muy fácil para hacer el intercambio, al menos del modo en el que nos lo plantearon, ya que había gente que si no era en coche no podía ir al hospital.

Plan social

El plan social fue terriblemente pésimo. Con suerte conocimos a un brasileño súper enrollado que nos ayudaba a hacer planes y se venía con nosotros a los viajes que hacíamos los fines de semana, y sin él habríamos estado súper perdidos. Luego conocimos a unos chicos de la Universidad Europea que estaban en Natal haciendo un intercambio tipo "erasmus" de medio año, y gracias a su humilde morada (una casaca del 15) sobrevivimos a la noche nataliense y empezamos a salir mucho más, porque siempre podíamos dormir allí (que estaba cerca de la zona turística con bares, etc). Por parte de IFMSA, el plan social muy muy pobre, nos organizaron un par de cenas que fueron una auténtica mierda (para qué engañarnos) y que bueno, nos sirvieron para conocernos pero a las 11 todo el mundo se iba a dormir. Si no llega a ser porque nos buscamos la vida y conocimos a gente muy simpática por el camino, el plan social por parte de IFMSA habría sido decadente.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

No

Valoración general

No lo recomiendo, porque me parece que, a pesar de ser un sitio precioso con gente encantadora, no es una ciudad ni un comité que te ofrezca las facilidades que necesitas en un intercambio: había gente que dormía en familias que les trataban fatal, a otros no les dieron llave, otros vivían super lejos... para nosotros era una odisea poder hacer planes. El transporte público de la ciudad es una mierda, y aparte es un sitio peligroso por donde no se puede salir mucho por la noche. A la hora de rellenar mi EF hice bastante feedback y les dije las cosas que pensaba, además, estuve en contacto con mi LEO de allí y no dudé en quejarme del plan social. Parece que lo pinto como un infierno, y para nada lo fue, pero la gente en general asocia Brasil a "fiesta, playa, caipirinha" y hay muchas más cosas detrás de eso, y lo que tiene que hacer el comité local es encargarse de tapar todas esas carencias que posee su ciudad, como por ejemplo: el transporte, intentando llevar a los estudiantes en coche o poniéndoles en un piso bien comunicado, y el plan social, si se trata de una ciudad peligrosa por la noche.

En fin, yo no tuve ningún problema, ningún asalto, y me dió mucha pena irme, pero si de verdad queréis ir a Natal, informaros antes de cómo está la situación del comité local y de que vuestros contact persons os van a hacer realmente caso.

Brasil

Ciudad donde realizó el intercambio

Natal

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cirugía Ortopédica

Lugar de residencia

Accommodation: we were placed at Med students houses. Of course it had its pros and cons I am not going to comment, since each person may have their own criteria. However, I do feel important to mention that the LC did not examine the houses or made sure that they were in good conditions. Even though I was lucky and my host was amazing and his house in good conditions, some of my partners were not that lucky and were living in unacceptable conditions. On the other hand, the apartment I lived in lacked public transportation, so I would have to have walked long distance if my host had not ride me everytime (what was not always so convenient). I would strongly recommend to look into this kind of things for future potential hosts. Catering: given that I was living with a nice family, the catering was pretty flexible. I could have anything I wanted whenever I wanted. Moreover I could have lunch at the hospital for free, with good quality food.

Prácticas

I was not assigned to a certain hospital, but to a doctor. The reason this "weird" thing happened was because of Traumatology organising in Natal (according to the LEO). Although it was pretty inconvenient (I had different schedules everyday and needed to attend different hospitals each day) I was extremely lucky. Although the rest of the stuff were not specially kind, my tutor and his partner were absolutely educational and teaching, and would explain all the procedures. Moreover, I was able to scrub in every single surgery and helped assisting and closing up the patient. This flexibility led to a point in which I could go to the emergency hospital with other traumatologists, decide which surgeries i would prefer to go... To sum up, even though it was difficult to go everyday at a different time and place, it was definitely worth it.

Ciudad

Try not to get anxious because of the bad aspects of the city. Even though it is not a good city to live in, the medical experience can be awesome. Doctors are usually very smart and like students. Moreover, you could see things you could hardly see in other places (infectious diseases or gunshots for example). Try to get a mental map of the city and to take few buses from/to your house, the beach, the bar area, the malls and the hospital. This will save up a lot of headaches. Trust in people (being cautious of course). Most of Brazilians are very nice and will try to help as far as they can. If you speak Portuguese or Spanish it would be much better.

Plan social

We were 8 incomings in that month in Natal who got on really well regardless of our differences. Even though we had a lot of fun, and tried to meet everyday, I cannot say the social programme was extremely good because Natal is a really difficult city to move around. It lacks a good public transportation network, so sometimes it was impossible to get back home in anything but a taxi. We were lucky to meet a Brazilian who helped us organising plans for the weekend and some of the weekdays, as well as joining another group of non-Med-incomings who were going to stay in Natal for a year, which helped us to have more fun.

I would not recommend coming to Natal because of several reasons; outlining safety (lots of places you should not go, be extremely careful at night...), transportations (which are few, don't get everywhere and they are difficult to understand) and terrible unorganised LC

Buses drive crazy. Make sure you hold on to something as soon as you get into it. Even though it can be a dangerous city, don't listen to people who are overscared of their own city. If you don't do anything stupid nothing would happen to you (unless you are unlucky, which can happen everywhere)

Share taxis! Most of them would accept 5 passengers. If you can use the bus is extremely cheap! People selling food/drinks on the street is a good alternative option to lunch and much cheaper! Avoid touristic places that can charge you 3 or 4 times the cost of the product in non-touristic areas. Avoid rip offs. In Brazil it's easy to get a different price if you are a tourist or a local, so try to find some local people that help you negotiate prices (specially those bigger).

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

No

Valoración general

I would not recommend coming to Natal because of several reasons; outlining safety (lots of places you should not go, be extremely careful at night...), transportations (which are few, don't get everywhere and they are difficult to understand) and terrible unorganised LC.

Comentarios adicionales

Buses drive crazy. Make sure you hold on to something as soon as you get into it. Even though it can be a dangerous city, don't listen to people who are overscared of their own city. If you don't do anything stupid nothing would happen to you (unless you are unlucky, which can happen everywhere)

Share taxis! Most of them would accept 5 passengers. If you can use the bus is extremely cheap! People selling food/drinks on the street is a good alternative option to lunch and much cheaper! Avoid touristic places that can charge you 3 or 4 times the cost of the product in non-touristic areas. Avoid rip offs. In Brazil it's easy to get a different price if you are a tourist or a local, so try to find some local people that help you negotiate prices (specially those bigger).

Bulgaria

Ciudad donde realizó el intercambio

Pleven

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cardiología

Lugar de residencia

Residencia de estudiantes

Prácticas

Horario de mañana, estancia en cardiología y en cuidados intensivos rotando por semana. Clases teóricas impartidas por los médicos residentes. Muy buen trato

Ciudad

La ciudad no tenía mucho pero el plan social y el grupo merecían la pena

Plan social

Muy bueno. Excursiones todos los fines de semana, bolera, cine, piscina, fiestas, salidas al campo.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Muy buena. A pesar de que allí no hablan casi inglés, de que la ciudad no era la mejor que me pudo tocar y que el alojamiento tenía cucarachas los primeros días, si tuviera que elegirlo de nuevo lo haría! Eramos unos 14 incomings de todas partes y el programa social y la relación con los locales era muy buena! Genial!

Comentarios adicionales

Lo único malo es que no nos dieron ninguna comida pero al ser todo tan barato podíamos permitirnos comer en restaurantes de lujo todos los días =P

Chile

Ciudad donde realizó el intercambio

Antofagasta

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

psiquiatría

Lugar de residencia

familia de estudiante de una chica de segundo de carrera. La familia fue encantadora y me incluyeron en su casa como si fuese una hija más. Era una casa humilde y los horarios de comidas y cenas eran caóticos, en algunas ocasiones no había comida a causa de la vida desorganizada de los padres por el trabajo, pero a pesar de ello estuve como en casa.

Sin embargo a pesar de que la familia fue muy positiva, a mi llegada a la estación de autobuses no había nadie esperándome (como me habían dicho que habría) y no sabía donde tenía que ir, ni siquiera sabía si tenía algún sitio donde ir porque no me informaron de que habían encontrado alojamiento. Buscaron la familia el mismo fin de semana de mi llegada y por eso no pudieron decirme antes donde iría. Después de realizar varias llamadas a mi contacto de allí me dijeron donde ir y como hacerlo.

Prácticas

Las prácticas fueron inexistentes, los papeles estaban mal gestionados (no se entregaron en la admisión del hospital, y por tanto no estaba hecho el seguro obligatorio para poder pisar el hospital) y al llegar allí no pude empezar las prácticas. Llevaba todo impreso y gracias a la secretaria de la universidad que entendió el problema se pudo solucionar rápidamente y empezar las "prácticas".

Mis practicas empezaban un 4 de agosto y contactaron con el medico que me tutorizaría el 1 de agosto de manera que no tuvo tiempo de incluirme en ninguna consulta y se me introdujo en las clases teóricas de los alumnos de séptimo, con los que estuve dos semanas hasta que me puse en contacto por mi cuenta con otro psiquiatra. Le explique la situación y mi descontento y me permitió quedarme con el en consulta, me presento a mas compañeros y el resto del mes me gestione yo misma las practicas con estos doctores que no pertenecían a la universidad pero al menos pude hacer un intercambio clínico que era mi objetivo.

Ciudad

La ciudad es muy fea, no tiene nada interesante que ver. Tiene algunos cafes y restaurantes bonitos pero complicados de conocer si no te lleva algún chileno. Ademas es una ciudad muy cara en comparación con el resto de Chile. La parte positiva es que tiene mar, en agosto a pesar de ser invierno no hace mucho frío por ser un desierto y puedes ir a la playa o hacer surf y ademas esta situada muy cerca de San Pedro de Atacama, Bolivia, Perú y Salta (Argentina) lugares a los que se puede ir en un fin de semana y todos ellos son muy recomendables.

Plan social

No existe, aunque en la pagina oficial de allí indican varias actividades después no es real. La chica de Ifmsa que se encargaba de organizarlas no se puso en contacto con nosotros en prácticamente todo el mes, solo la vimos una vez a mediados de mes durante una hora en un happy hour. Todas las excursiones y actividades las organizamos nosotros u otros estudiantes de medicina chilenos pero que no pertenecían a Ifmsa.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

No

Valoración general

El país es precioso y merece mucho la pena visitarlo. Los chilenos en general son gente encantadora que te abre la puerta de su casa y de su familia y te acogen con los brazos abiertos y te hacen sentir como en casa. Las practicas una vez que me las gestiones fueron tremendamente interesantes. En general creo que es un destino muy recomendable pero muy mal gestionado, y si no eres capaz de organizarte tu por tu cuenta las cosas te pasas el mes sin hacer nada en una ciudad realmente fea.

Comentarios adicionales

No se si sera posible pero creo que se debería poner algún tipo de reclamación a través de Ifmsa Spain o Ifmsa internacional a la mala gestión de Chile, porque las 4 personas que estábamos de intercambio en Antofagasta tuvimos problemas y otras personas en otras ciudades de Chile me consta que también han tenido complicaciones

Croacia

Ciudad donde realizó el intercambio

Rijeka

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Traumatología

Lugar de residencia

Dormitory. Cuarto de 2 personas con baños y cocina compartida (los baños estaban bien, en la cocina no era comodo cocinar porque era pequeñita pero había nevera.)

Cuando yo estuve eramos 40 en el dormitory. Los chicos en una planta y las chicas en otra.

Conexión wifi.

Muy bien la conexión de los autobuses con el centro y el hospital.

Al hospital de Rijeka se llegaba andando (10 minutos) y al de Susak en autobús, igual que al pediatra.

Prácticas

Mis prácticas fueron en el Hospital de Susak.

Como era una cirugía se empezaba a las 8:00 y terminábamos a las 13:00 que era cuando nos daban la comida.

Aunque estaba en traumatología podíamos rotar por las diferentes salas de ahí según nos apeteciese.

Había un cartelito con las operaciones de cada día a la entrada y podías ir a ver lo que quisieses.

Otros días estábamos en urgencias

El caso que te hagan los médicos depende del médico como aquí pero todos, al menos los cirujanos, hablan muy buen inglés, así que en ese sentido no tienes problemas.

Te dejan ayudar en las operaciones pero la frecuencia depende de con que cirujano estés.

Ciudad

Rijeka no es una de las ciudades más bonitas que verás en Croacia, es un poco industrial, pero tiene un emplazamiento precioso. Las playas de piedra y agua cristalina perfecta para hacer snorkel. Cuando llegas ahí te dan un folleto con las playas que tienen línea de bus continua) y montañas

Si os alejáis un poco de Rijeka podéis ir a playas más aisladas de la ciudad como Kostrena (bus 10A) o Moscenicka Draga(32 y 32A). En esa misma dirección está la montaña de Ucka (dentro de un parque natural).

Al lado de Rijeka hay una serie de islas, entre ellas Krk (la más grande) que está conectada al continente por un puente. Os lo recomiendo.

Al resto de islas se llega en barco.

Otros lugares a visitar son Opatija, Lovran, península de Istria, Zagreb(podéis volar ahí y aprovechar para verlo), Lubljana(Eslovenia), Trieste(Italia),...

Con las ciudades de Dalmacia el problema es lo que tardas en llegar pero, al menos este año, hubo una excursión para visitar Zadar y Split.

En cuanto a la comida se deja ver la influencia veneciana, mucha comida italiana, helados y cafés(les encanta el café).

No es una ciudad muy marchosa, puedes ir al bar de RAKIAS(como chupitos típicos de ahí) al Karolina (dando al puerto), a algún bar de salsa (solo hay salsa los miércoles),... pero siempre hay mucha gente de intercambio así que si queréis salir por la noche llenáis cualquier sitio.

Dentro de la ciudad los sitios que a mí más me gustaron eran aquellos alrededor de las ruinas de un bastión romano y el castillo de Tsar en el que además se dan conciertos algunas noches.

Plan social

La comida y la cena te la dan en el hospital.

Te dan un bono transporte que te sirve para Rijeka y alrededores y una tarjeta SIM para el móvil.

Te organizan fiesta de bienvenida y despedida y distintas excursiones de todo el día.

Hay mucha gente en el intercambio así que es muy divertido. Siempre tienes algo que hacer. Además lo de tener playa es genial.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Llevaros chubasquero (esto no sabía donde ponerlo). Puede hacer un sol estupendo y de repente empezar a diluviar. Pero, a veces se agradece después de tanto sol y calor.

El cambio a kunas en el aeropuerto es muy malo, en la ciudad es mucho mejor. Pedid a vuestro contact person que os indique donde dan los mejores cambios.

Yo recomiendo la experiencia a todo el mundo.

El Salvador

Ciudad donde realizó el intercambio

San Salvador

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Medicina Interna

Lugar de residencia

Familia de Estudiantes

Prácticas

Tutorías L-V 07-10:30

Turnos de 16-24h según el día

Rotación en la emergencia 7-15

Ciudad

Es una ciudad preciosa. Si es cierto que a hay que tener cuidado con la delincuencia, pero si sabes a donde NO ir, vas acompañado, y haces caso a los host no tiene porqué pasarte nada. Es una ciudad pequeñita, llegas rápido a cualquier lado, y en todas partes vas a encontrar una grandísima oferta de restaurantes, tiendas, cines, bares y muchísimos sitios donde pasarlo bien con tus amigos. Además están el centro histórico, muchos miradores y el volcán del boquerón, que se pueden visitar y son preciosos.

Plan social

Todos los miembros de ifmsa están muy involucrados en el programa social. Además de llevarnos a muchos sitios a hacer turismo nos ayudaban a organizar nuestras propias salidas. También hicimos muchas cenas todos los intercambios en las que cocinamos comida típica de nuestros países. La organización es en general muy buena, solo tener en cuenta que en El Salvador no se caracterizan por su puntualidad, el resto todo genial.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Ha sido una experiencia increíble. He conocido a gente maravillosa, lo he pasado súper bien, y he aprendido a hacer muchísimas cosas. No solo en medicina interna, sino también en la rama de cirugía (desde entrar a quirófano y ayudar hasta pequeñas cirugías en las que yo hacía las suturas). Es un intercambio que recomendaría a todo el mundo porque ha sido algo alucinante.

Eslovenia

Ciudad donde realizó el intercambio

Ljubljana

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cirugía Abdominal

Lugar de residencia

Residencia de estudiantes a 20 min andando del centro y a 10 en autobús. Habitación compartida con otro estudiante. Baño y cocinas compartidas para toda la planta. Zona muy segura.

Prácticas

Te asignaban a un tutor y era él quien te decía con quien irías ese día. Dado que no hablaba esloveno, siempre iba a quirófano, y me dejaron lavarme unas cuantas veces, haciendo las labores de un R1 en España. Comenzaba a las 7.40 con la reunión del departamento (en esloveno), pasar planta y luego ir a quirófano. Hasta que hora te quedases dependía más bien de con que médico estuvieses ese día, desde salir a las 12.30 hasta las 17h. Me dieron uniforme para estar en el hospital y los pijamas para quirófano te los cambiabas cada vez que entrabas en la zona quirúrgica, al igual que los zuecos. Además me dieron mi propia taquilla.

Ciudad

La ciudad a pesar de ser pequeña no le faltaba de nada, con mucho ambiente en la zona cercana al río, garitos abiertos todos los días hasta tarde, cine de verano, parque acuático, de todo ;) Todo muy cercano, sin tener que emplear mucho tiempo en transporte.

Plan social

Nos organizaron varias actividades en la ciudad, como: cena internacional, crucero por el río, selfie tour, salir de fiesta. Además había dos fines de semana organizados: uno a la costa y otro a los Alpes eslovenos, estos fines los teníamos que pagar a parte, 100€ cada uno, pero valían la pena, porque tenias comida incluida, entradas en museos, el autocar que era exclusivamente para nosotros, todo. Además la belleza de este país es increíble desde ver unas cuevas tan grandes que te hacen sentir chiquitito, unas montañas con cabras en plan Heidi, hasta tener una fiesta en un barco.

Los contact person eran increíbles, siempre dispuestos a ayudarnos y acabaron siendo uno más del grupo, te iban a buscar, te daban consejos sobre cosas de la ciudad, y bueno ahora mismo son mis amigos :)

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Este es mi tercer intercambio y yo creo que el mejor de todos, sobre todo por el plan social.

Ghana

Ciudad donde realizó el intercambio

Tamale

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cirugía General

Lugar de residencia

Piso de estudiantes

Prácticas

El horario era de 8 - 14 h pero si había operaciones nos quedábamos hasta las 17 o 18 algún día. Tanto el personal sanitario como el administrativo están muy atentos siempre de tí. Los médicos por lo general suelen implicarse mucho, aunque es cierto, que te puedes buscar la manera de hacer más, siempre que quieras. Al ser hospital universitario, compartes "lecciones" con otros estudiantes de allí, lo cual fue una de las experiencias más enriquecedoras.

Ciudad

La ciudad tiene poco que visitar, aunque sus alrededores son realmente interesantes (Parques nacionales, reservas naturales, pequeños pueblos, etc). No obstante, la forma de vida en si es interesante en esta ciudad, y no hay nada como perderse por alguno de sus mercados.

En cuanto a ocio nocturno hay unos pocos bares que abren hasta más tarde, aunque la mayoría son para turistas. Sin embargo, aquellos en los que se mezclan extranjeros con lugareños son sin duda los más divertidos.

Plan social

Las actividades las solíamos organizar nosotros, aunque si pedías ayuda, te la daban o te hacían el plan, pero al ser muy sencillo de trazar, solíamos hacerlo por nuestra cuenta.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Un lugar increíble para perderse, asombrarse, comprender, aprender y entusiasmarse.

Ghana

Ciudad donde realizó el intercambio

Tamale

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cirugía

Lugar de residencia

Nos alojábamos en una residencia que pertenecía al hospital. Dentro, había como "pisos" divididos en chicas y chicos, en los que había habitaciones dobles, aunque yo no tuve que compartir. Luego había un salón, una cocina y baño comunes (por piso). Era todo bastante amplio, aunque un poco sucio y mal conservado. No había agua corriente, pero también es verdad que hay que saber al país que vas, y esto era bastante normal. Te adaptas rápido. Está a 15 minutos andando del hospital, la pega es que está bastante aislada del centro de la ciudad, y por las noches teníamos que coger taxi para volver, aunque como son taaaan baratos, pues sin problema.

Prácticas

Me habían dado el departamento de Cirugía General, pero una vez allí, el jefe de cirugía nos dijo que qué me parecía rotar una semana en cada cirugía (general, urología, ortopedia y neuro). Al final hice eso, y está muy bien porque allí cada departamento solo tiene un día asignado el quirófano, y de esta forma puedes ver cirugías de todo tipo. Además, me podía mover con bastante libertad, si un día no había mucho en planta, me iba a quirófano, preguntabas si había alguna cirugía, y entrabas a verla sin problema. La pega que yo encontré, es que no pude asistir en operaciones. Se lavaban solo en cirujano principal y un "house officer" (los residentes de aquí), y nadie más, así que como siempre había alguien

de "house officer", los estudiantes no asistían. Aun así, he de decir que aprendí muchísimo, los médicos y todo el personal en general fueron encantadores y trataban siempre de explicarte todo lo que quisieras. Y además, aquí puedes ver cirugías que en España es mucho más difícil, como amputaciones, por ejemplo. En cuanto al horario, entrábamos a las 8, y estábamos hasta cuando queríamos y dependiendo del día. Si es día de quirófano, puede haber operaciones hasta las 6 de la tarde fácil, aunque no tienes por qué quedarte. Si es día de consultas, pues a la 1 probablemente estábamos fuera.

Ciudad

La ciudad es la más pequeña de las tres opciones que hay en Ghana, pero teniendo en cuenta las complicaciones a la hora de desplazarte dentro de una ciudad en este país, esto no fue ninguna pega. El hospital estaba a cinco minutos en taxi del centro (aquí no hay autobuses, pero el taxi costaba 20 cts por persona). En cuanto oferta de ocio y demás, pues había unos cuantos bares/restaurantes para cenar y tomar algo, una terraza-discooteca que habría los fines de semana, un centro cultural con puestos de artesanía y demás, donde ofertaban cursos de baile, y música...

Plan social

Plan social organizado por el comité, no hay. En estas fechas, en Ghana están estudiando para los exámenes finales, con lo cual no podían hacernos mucho caso. Nuestro Contact Person estuvo todo el mes pendiente de nosotros, y aunque muchas veces no podía venir con nosotros a los planes que hacíamos, siempre nos ayudaba a organizarlos y demás. Un fin de semana, nos organizaron la visita a Mole Park, e hicimos el safari con él y otros estudiantes de allí. Nosotros fuimos 3 incomings (más otros dos chicos que conocimos en el hospital que no eran de Ifmsa) y nos organizábamos excursiones y viajes los fines de semana por nuestra cuenta, sin ningún problema. A diario normalmente íbamos a cenar o a tomar algo por ahí, pero tampoco mucho porque anochece a las 6.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Para mí, ha sido una experiencia increíble, y la recomendaría totalmente. Eso sí, hay que saber a lo que vas, que las comodidades en la residencia están limitadas, y ese tipo de cosas. La única pega, no haber podido hacer más en el hospital (aunque igualmente, aprendí muchísimo y aproveché la estancia un montón).

Comentarios adicionales

Ghana es un país perfecto para viajar por tu cuenta (antes o después del intercambio): es seguro, fácil moverse, bastante oferta de hostales y albergues, todo baratísimo (transporte, comida, alojamiento), y el pueblo con la gente más amable que yo haya conocido. Así que si tenéis la oportunidad, intentad recorrer todo lo que podáis, porque de verdad merece la pena. Lo dicho, para mí a sido toda una experiencia, y de las mejores.

Grecia

Ciudad donde realizó el intercambio

Ioannina

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Medicina Interna

Lugar de residencia

Residencia de estudiantes, situada a 5-10 minutos andando del hospital, y a unos 5km de Ioannina (hay que ir en bus o taxi).

Son habitaciones de dos, y hay un salón común.

Éramos 47 estudiantes de todo el mundo, lo que sin duda ha sido lo mejor del intercambio

Prácticas

Depende mucho del departamento. Medicina interna, por ejemplo, es horrible y definitivamente muy poco recomendable, hay muy poco personal sanitario y muchísimos estudiantes de 6º, que empiezan las prácticas en agosto, por lo que nadie se encarga de los incomings.

En algunos departamentos, como anestesia o reumatología estaban muy contentos, pero en la mayoría se quejaban de que al ser agosto había poco que hacer, escasas operaciones, o que pasaban de ellos.

Ciudad

Se trata de una ciudad tranquila en el noroeste de Grecia, tiene un lago en el que no está permitido bañarse, pero se encuentra a 1-2 horas de la playa.

Es un lugar agradable.

Plan social

Genial, gracias a Jean Evgenidis, que es el que lleva Ifmsa en Ioannina y se encargó de todo.

Excursiones opcionales todos los fines de semana, y muchas actividades para las tardes de entre semana.

Thesaloniki, Atenas, Santorini, Corfu, Meteora....etc; nos hemos recorrido media Grecia!

El año que viene él ya no estará, pero asegura que su sucesor se encargará de todo igual de bien

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Hay muchas cosas positivas y muchas negativas.

Lo mejor es la gente, 47 personas de todo el mundo!! es genial, lo que junto con el plan social ha hecho que sea una buena estancia.

Lo malo es que en algunos departamentos no se preocupan por los estudiantes, y la mayoría de los pacientes no hablan nada de inglés; aunque te permiten cambiarte de departamento si no estás contento.

Lo bueno es que hay comida y cena incluida, y en la habitación hay una neverita, y, lo malo, que no hay cocina disponible y la comida no es gran cosa, y bastante repetitiva.

Y por último, es genial estar al lado del hospital, pero también es verdad que estamos un poco en medio de la nada, ya que siempre hay que coger el autobús para ir a la ciudad, y un taxi para volver a partir de las 23h.

Hungría

Ciudad donde realizó el intercambio

Pécs

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Ginecología y Obstetricia

Lugar de residencia

Estábamos en una residencia de estudiantes, cerca del hospital. Las habitaciones eran demasiado pequeñas para ser dobles, y había muy poco espacio, aunque después de una semana, eso ya no importaba, porque en la residencia el ambiente era muy bueno, había una sala común de estar y varias terrazas. En general, a pesar del estado un poco precario de la residencia, no tengo ninguna queja.

Prácticas

Mis prácticas no fueron muy buenas. En el servicio de ginecología no nos hicieron ningún caso desde el primer día, y nadie se preocupó por enseñarnos o explicarnos nada. A esto se le unía que allí casi nadie habla inglés (tan solo los médicos), por lo que entendernos era imposible. Si teníamos suerte, podíamos subir a ver alguna operación (o parto), pero fueron muy pocas veces en todo el mes.

Ciudad

Pécs es una ciudad pequeña, que se puede ver entera en uno o dos días. No hay mucha oferta de ocio en verano, puesto que al ser una ciudad universitaria, los estudiantes vuelven a sus casa en verano; además, todo cierra muy pronto. Lo bueno es que los sitios en general están bastante cerca unos de otros, y se puede ir andando a todos lados.

Otro problema es que está a tres horas de Budapest, y para viajar a otros sitios, teníamos que ir siempre en tren hasta allí, lo que nos hacía gastar más tiempo y dinero.

Plan social

El plan social está bastante bien. Nos propusieron algunas actividades para los fines de semana, así como varias cenas conjuntas. Los CP fueron muy amables y desde el primer momento nos ofrecieron su ayuda para cualquier cosa.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

No

Valoración general

En general, estoy contenta con mi intercambio por la parte social, porque conocí a mucha gente e hicimos un gran grupo muy unido, así como con el plan social que nos organizaron los CP. Sin embargo, esperaba una mejor recepción en el hospital, y haber aprendido algo de la estancia en ginecología.

Indonesia

Ciudad donde realizó el intercambio

Malang

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Emergency Medicine

Lugar de residencia

Familia de estudiantes. La casa era muy buena, estaba en la parte más rica de la ciudad, pero la familia dejaba mucho que desear. Cuando llegué no había nadie en la casa, sólo la criada que no hablaba nada de inglés. Me enseñó mi habitación y una nevera vacía, así que ese mismo día fui a un supermercado a comprar algo. A los 5 días llegó una de las hermanas pero apenas la veía. Tras unos pocos días más sin comida por parte de la familia, hablé con la chica y le dije que según las normas de IFMSA debían darme una comida, a lo que me respondió que como en dichas normas no pone qué tipo de comida, me iba a dar el desayuno y compró leche y cereales. No teníamos permitido entrar en la cocina (sólo lo hacía la criada), así que teníamos que pedir permiso hasta para tener agua hervida.

El baño estaba bien, aunque cuando se acabó el papel higiénico se negaron a comprar más. Por otro lado, compartía habitación con una incoming polaca y cada una tenía su cama (en otras casas compartían una cama de matrimonio).

Por último, en la casa me robaron 150 € que tenía guardados dentro de la maleta, no sé si la familia o la otra incoming, que era problemática tanto en la casa como en el hospital.

En Indonesia (al menos en Malang), IFMSA paga a las familias 1.200.000 rp, unos 80-90 €, por tenernos alojados (el sueldo de un residente allí), así que creo que se les puede exigir un mejor trato.

Prácticas

Entrábamos a las 8:00 y salíamos a las 15:00. Nos dejaban hacer múltiples cosas prácticas como poner catéteres urinarios, vías periféricas, punciones arteriales y sacar sangre, y el último día me dejaron intubar a un hombre y hacer una toracocentesis. El trato con todo el personal del hospital fue muy bueno, y todo el equipo de Urgencias tiene un trato excelente y querían enseñarnos todo lo que podían.

Además, en Urgencias la inmensa mayoría de médicos y residentes hablan inglés fluido.

El hospital fue, sin duda, la mejor parte del intercambio.

Ciudad

Malang es una ciudad muy poco turística, por lo que al llegar te sientes como una estrella de cine porque todo el mundo quiere hacerse fotos contigo. El tiempo es fresco, cosa que se agradece, y tiene muy cerca el Bromo y el Semeru así que se puede hacer mucho turismo de montaña.

La principal atracción turística de la ciudad es el hotel Tugu (es como un museo de Historia por dentro) y el Alun-Alun, la plaza central. Además, tiene muchos centros comerciales en los que comprar cosas extremadamente baratas y sitios de masaje en los que pasar las tardes.

Plan social

El comité local estuvo ausente durante todo el mes de agosto. Mi contact person se olvidó de que llegaba al aeropuerto el 31 de julio, aunque por suerte había otra estudiante que llegaba ese mismo día y conseguí convencer al chico que tenía que recogerla para que me llevara a mí también a la ciudad (aunque no sabía la dirección de mi casa porque mi host family nunca respondió a los emails que mandé antes de ir a Indonesia).

Por lo demás, mi contact person fue la única persona del comité local que nos ayudó a los incomings cuando teníamos algún problema, pero se fue a la reunión de Taiwan por lo que la mayor parte del mes estuvimos solos. Cuando preguntábamos algo al resto del comité solían responder que no sabían o simplemente no contestaban nada.

El comité organizó una excursión a Bromo que estuvo muy bien y nos ayudó a organizar una a la isla Sempu, aparte de hacer una cena de despedida el último día.

Por nuestra cuenta, los incomings hicimos excursiones a Kawah Ijen, Batu, Coban pelangi y Yogyakarta. ¡Indonesia es muy bonita!

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

No

Valoración general

Indonesia es un destino muy atractivo, pero no recomiendo Malang por todos los problemas que tuve con mi familia y la casi inexistente ayuda del comité local de IFMSA.

Letonia

Ciudad donde realizó el intercambio

Riga

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cirugía General

Lugar de residencia

Hostal.

No está en el centro de la ciudad, pero tiene buena comunicación con transporte público, a 15 minutos del centro.

El edificio está bastante descuidado, las habitaciones son compartidas entre 2,3 o 4 estudiantes. Hay una cocina por piso, y no está equipada (ni siquiera una sartén o una cazuela, nada, ni platos ni vasos ni nada), y hay una nevera pequeña para más de 20 personas.

Prácticas

Eramos tres estudiantes en el servicio y nos repartieron a cada uno con un médico. Estábamos de 08:00 a 14:00 aproximadamente, pero había total libertad de horarios, tanto para llegar como para irse, y también para faltar si teníamos cualquier viaje. Yo pasaba el principio de la mañana con la enfermera de la planta viendo a los pacientes y haciendo las curas y los cambios de drenaje necesarios, y después bajaba a quirófano y veía operaciones. Una de mis compañeras tuvo la oportunidad de colaborar en una de las operaciones.

Los médicos son muy majos en general y hablan todos inglés, al menos algo. En lo quirófanos están muy callados, pero si les preguntas te explican alguna cosilla.

Yo tuve la suerte de conocer en las urgencias a unos médicos muy majos de cirugía vascular que me explicaban todo y me dejaron ayudarles en las operaciones varias veces.

Ciudad

Riga es una ciudad preciosa, llena de actividades para hacer. Tienes un montón de parques y museos, la ópera es barata y muy recomendable de ver, hay un montón de bares y cafés y muchas tiendas y mercadillos. Hay sitios de comida tradicional baratos, muchos bares con música en directo, bares con karaoke y discotecas pequeñas y grandes.

Plan social

La gente del comité local nos dio una gran bienvenida, y durante la primera semana organizamos varios planes. Pero luego no les volvimos a ver mucho más, salvo a una o dos personas.

Lo bueno es que todos los estudiantes del intercambio vivíamos en el mismo hostal, por lo que eramos un buen grupo y siempre organizábamos planes.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Ha pesar de que no he tenido todo el contacto que hubiese querido con el comité local, al vivir todos juntos creas grandes amistades y siempre tienes planes que proponer o a los que unirte. La ciudad es muy bonita, aunque la gente que vive allí es un poco borde, seca, pero la ciudad es realmente preciosa y con un montón de cosas que hacer. Y no solo Riga, todo el país es precioso y merece la pena viajar por él, al igual que merece la pena subir a Tallin y/o bajar a Vilnius.

En el hospital he aprendido mucho y disfrutado muchísimo. La mayoría de mis amigos ayudaron una o más veces en las operaciones, y yo tuve la suerte de conocer a todo un equipo de médicos majísimos que me hacían sentir casi una más del equipo.

Líbano

Ciudad donde realizó el intercambio

Beirut

Mes cuando realizó el intercambio

Julio

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cirugía general

Lugar de residencia

Todos los estudiantes de la Universidad Americana vivíamos en una residencia a menos de 5 minutos del hospital, en el barrio de Hamra conocido su vida nocturna, restaurantes y por tener el campus de la AUB. Las habitaciones eran individuales o dobles y se compartía baño por cada dos habitaciones (3 pers), todas tenían balcón. Lo mejor era la enorme terraza en la que nos juntábamos todos para hacer planes, empezar la fiesta o simplemente pasar la tarde. Teníamos servicio de limpieza y nos cambiaban las sábanas y toallas todas las semanas. En cada planta había un gran frigorífico común y también había una cocina común a toda la residencia (aunque de habitual no se utilizaba porque la Universidad Americana nos daba tres comidas al día durante todo el mes).

Prácticas

En Cirugía empezábamos a las 6:30 de la mañana con la visita profesoral de los pacientes. Después íbamos a quirófano y a lo largo de la mañana solíamos tener una o dos horas de clases teóricas de gran utilidad. Los estudiantes de intercambio estábamos totalmente integrados con el grupo de estudiantes locales, siguiendo su misma dinámica. La mayoría de las conversaciones son en inglés aunque suelen cambiar a árabe a la hora del interrogatorio con el paciente. Todos los médicos están siempre dispuestos a resolver dudas y contestar a todas las preguntas. En quirófano suelen permitir que el estudiante se lave y asista en la operación y si te ganas la confianza del cirujano, es prácticamente seguro que te permita suturar durante la intervención y cerrar. Sobre las 2 terminábamos la jornada, aunque los estudiantes libaneses se quedan hasta las 5 de la tarde. El sistema americano es troncal por lo que aunque estaba asignada en cirugía general, las lecciones teóricas eran sobre los temas importantes de todas las especialidades quirúrgicas y en quirófano puedes estar también con el resto de equipos.

Ciudad

Beirut es una ciudad fascinante, llena de contrastes y con una gran historia. En la misma conviven en armonía musulmanes y cristianos, los primeros algo más conservadores y tradicionales y los segundos completamente occidentalizados. La mayoría de los libaneses hablan árabe, inglés y francés siendo muy divertido ver como en una misma frase son capaces de mezclar los tres idiomas. Beirut es famosa por su gran oferta de ocio nocturno, cuenta con una de las mejores discotecas del mundo, Skybar, además de otros muchos clubs donde pasar noches inolvidables ya sea en azoteas con vistas increíbles o en fiestas a la orilla del mar. En el centro destaca la mezquita azul y varias iglesias, todo de gran interés cultural. La Universidad Americana es la más antigua de Líbano, con estudiantes de todo el mundo y un campus de ensueño que incluye una playa privada donde descansar tras la jornada en el hospital.

Plan social

Líbano destaca por una gran organización. Los contact person contactaron con los estudiantes varias semanas antes y se ocuparon de recoger a los estudiantes personalmente en el aeropuerto y llevarles hasta la residencia. En caso de que la llegada fuera de madrugada (yo llegué a las 4 de la mañana) mandaban un taxi previamente pagado y con toda la información necesaria. Al día siguiente, nos acompañaban a lo largo de todo el proceso para darnos de alta como estudiantes visitantes, obteniendo la tarjeta magnética imprescindible para acceder al departamento y poder comer en el restaurante, presentarnos a nuestros médicos y ayudar en cualquier duda o problema que surgiera.

Una de las principales ventajas de Líbano es un programa social completamente gratuito, que cubre el país de punta a punta y en el que nos juntamos con el resto de estudiantes de otras universidades. Visitamos la gruta de Jeitta (una maravilla de la naturaleza), Harissa, Jounieh, Byblos, las reservas naturales de cedros, el palacio de Beiteddine, la antigua heliópolis de Baalbek, Sidón, Tyro, fuimos a la playa...En todas las jornadas nos daban un desayuno típico libanés y luego almorzábamos en restaurantes donde la comida no cesaba de llegar, la gastronomía libanesa bien merece su

fama. También nos hicieron una ruta histórica por Beirut, visitando el museo nacional y todos los lugares de interés. El programa social también incluye una fiesta con barra libre en Skybar, discoteca donde una entrada normal suele costar unos 100-150 dólares y que ellos se ocupan de subvencionar.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Ha sido uno de los mejores meses de mi vida, sin duda una experiencia inolvidable. Es una pena que haya tantos prejuicios sobre destinos como este, porque hace que la gente se prive de descubrir una tierra increíble, con un pueblo atento y entregado a sus visitantes. Es cierto que se encuentra en una zona de conflicto (comparte fronteras con Israel y Siria) que la última guerra fue en 2006 y Beirut es una ciudad en constante reconstrucción (se la conoce como el ave fénix porque ya van 7 veces que ha resurgido de sus cenizas) pero todo ello no ha hecho que me haya sentido insegura en ningún momento. La vida sigue su curso y no es para nada como aparece en la televisión. Líbano merece sin duda una visita, para descubrir sus paisajes, su historia y sobretodo, contagiarse de la alegría y ganas de vivir que definen a su pueblo.

México

Ciudad donde realizó el intercambio

Monterrey

Mes cuando realizó el intercambio

Julio

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Infectología

Lugar de residencia

Residencia que pertenece a la Universidad Autónoma de Nuevo León. Muy espaciosa y cerca del hospital. Muy buen ambiente.

Prácticas

Horario depende del servicio yo iba de 9.30 a 16.00. Los doctores muy amables me aclaraban todas mis dudas y me mandaban ciertas tareas. Las exposiciones de casos muy interesantes.

Ciudad

Monterrey no es una ciudad de gran interés turístico en sí, aunque si está bien el centro, el paseo de santa lucía, el parque fundidora. Los alrededores son todo montaña y hicimos una excursión genial (Matacanes). Es muy barato moverse tanto en taxi como en bus. Tiene una zona de discotecas que está bastante bien (Centrito Valle)

Plan social

Realizamos numerosas actividades y la organización en general bastante buena. Los estudiantes mexicanos nos trataron muy bien y se involucraron mucho en organizar excursiones a la montaña, fiestas, etc.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Recomiendo sin duda el intercambio por el buen ambiente que hay, las numerosas actividades que se hacen, la comodidad de estar con muchos compañeros en el mismo sitio con el hospital al lado de casa y por lo exótico del destino.

Comentarios adicionales

Antes de ir me preocupaba el tema de la inseguridad y he de decir que no tuvimos sensación de inseguridad. Lo único a tener en cuenta es que hay carteristas y que al ser una ciudad grande en Latinoamérica no se debe andar sólo por la ciudad de noche por riesgo de que te atraquen.

Mexico

Ciudad donde realizó el intercambio

Oaxaca de Juárez

Mes cuando realizó el intercambio

Julio

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Ginecología y Obstetricia

Lugar de residencia

Estuve viviendo con la familia de una estudiante de Medicina, junto a otra incoming de Ecuador. Me sentí como en casa, totalmente hecha a la vida allí. Nos hicieron fiestas de bienvenida, despedida, cumpleaños..

Prácticas

El horario de las prácticas era de 9 a 15. No se me asignó un tutor ni tuve a nadie específicamente encargado de mí, de hecho me moví por las plantas de ginecología como me pareció oportuno. Por un lado estaba bien porque iba a donde quería pero por otro lado no tenía una función ni un médico asignado de forma que no aprendí todo lo que debería. Ayudé a los alumnos internos de ginecología, obstetricia y pediatría neonatos, en curaciones de cesáreas en puérperas, sondas, partos, realización de tamiz neonatal.. La verdad que vi muchas cosas, pero siento que la rotación habría sido más productiva si hubiera tenido feedback de algún médico. En cualquier caso, el trato con todos los internos y residentes fue muy bueno.

Ciudad

La ciudad de Oaxaca es preciosa, con muchísimo encanto. Además el mes de julio es el mes de las fiestas del estado y es la capital, con lo cual estaba lleno de gente y con muchísimo ambiente. Es una ciudad muy cultural, con pequeños museos, iglesias, paseos peatonales.. Tiene bares y garitos para salir por la noche también. La cocina mexicana es exquisita, nada que ver con los restaurantes mexicanos que tenemos aquí, y todos allí se esforzaban en que probáramos de todo.

Oaxaca es el estado más pobre de Mexico, pero tiene una riqueza cultural y dentro de ella de culturas indígenas, maravillosa. Me quedé con ganas de visitar alguna de las comunidades rurales de las mujeres que conocí en el hospital.

Plan social

Conocí a mucha gente de IFMSA-OAXACA casi desde el primer día y si no eran unos eran otros los que nos sacaban a dar una vuelta por la ciudad, a los pueblos de alrededor o a visitar zonas más alejadas el fin de semana.

Además se termina conociendo la ciudad perfectamente en 1 semana, con lo que podíamos movernos solas sin problema y sin peligro.

Tras las semanas de rotación, viajamos cuatro incomings por las playas de Oaxaca, y el estado fronterizo de Chiapas. En este estado, los compañeros de IFMSA-Tuxtla Gutiérrez nos organizaron un pequeño tour por algunas ciudades y lugares típicos. La verdad que fue toda una experiencia de conocer gente genial y lugares increíbles.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Ha sido una experiencia muy buena, que agradezco haber tenido. He conocido otra cultura, muy rica. He conocido otro sistema de salud, mucho más pobre que el que tenemos en España, pero con médicos, residentes e internos que se esfuerzan en dar lo mejor. He conocido a muchas personas que han dejado su huella en mi camino. Me he quedado con ganas de conocer el país de arriba a abajo y de aprender y aprender mucho más.

Mexico

Ciudad donde realizó el intercambio

Puebla

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Urgencias

Lugar de residencia

Casa de alquiler.

La verdad es que estuvo fatal organizado. Tuvimos que vivir en una casa sucia y con mil problemas de que si no había agua, gas, etc, de un barrio malo de la ciudad. Incluso compartía cama porque teníamos que caber seis personas en la casa. Estaba lejos del hospital y mal comunicado así que nos tocaba andar 25 minutos por el barrio "feo" (como lo llamaban los locales), solas, y después coger un autobús de media hora hacia el centro.

Prácticas

Estuve en el servicio de Urgencias de un hospital privado.

Al tratarse de un hospital privado había poquísimo trabajo, véase, el servicio de Urgencias estaba vacío casi siempre y lo que llegaban eran urgencias menores que se veían en consulta.

Decidí cambiar de hospital al ver la situación, y aunque el comité de IFMSA-BUAP no me ayudó en nada, lo conseguí por mi cuenta hablando con la universidad (allí si fueron muy amables con todo). El otro hospital era público y tenía mucho movimiento. Y las urgencias eran un no parar, muy recomendable. Si eres despierto te suelen dejar participar un poco en todo, desde trabajo de enfermería a redactar la historia con el adjunto.

Ciudad

Puebla.

Es una ciudad preciosa y muy colonial. Aunque yo vivía en el barrio malo, en general es mas bien segura, siempre que sigas algunos consejos que te van dando los locales. Hay muchísimo que ver y además está genial situada en Mexico porque desde allí viajas a México DF, Veracruz, Acapulco y el Pacífico sur en general y hasta Chiapas (aunque esto queda más lejos).

La gente de Puebla dicen que es un poco especialilla pero mi experiencia con los locales ha sido muy buena, te invitan a todo y son muy buena gente. Para mí ha sido lo mejor del intercambio.

Plan social

Yo no tuve plan social.

El comité no organizó nada cuando estuve allí a pesar de que éramos unos 15 incomings. Parece que ya habían viajado en julio con otros incomings y agosto no les venía bien...

Mi contact person se presentó a los 15 días de haber llegado yo y no puso ningún interés en ayudarnos en nada, a pesar de que nos quejamos de la casa, de la comida (no tuvimos una comida al día como se supone que debían darnos) y del hospital.

Sin embargo, puedes organizarte tu mismo los viajes, que fue lo que hice yo. Recomiendo viajar en autobús porque en general son seguros y baratos.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

No

Valoración general

México es un país genial. Sin duda recomendaría ir y visitar cada rincón, y especialmente Puebla porque es preciosa y la gente es genial.

Pero nunca recomendaría a alguien ir a Puebla con IFMSA-BUAP (o al menos con el comité que está ahora mismo), porque son un desastre y te agrían el intercambio que debería ser una experiencia genial.

México

Ciudad donde realizó el intercambio

Puebla

Mes cuando realizó el intercambio

Julio

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Ginecología y Obstetricia

Lugar de residencia

Viví en un piso de 2 estudiantes mexicanos junto con una pareja de franceses. Estaba muy cerca del hospital y de autobuses que conectaban con el centro. La parte negativa era que estaba sucio.

Prácticas

Estuve en el departamento de Ginecología/obstetricia de lunes a viernes, ser un hospital semiprivado no había tanto trabajo. A pesar de ello, me integré bastante y me daban algunas tareas. Si tuviera que volver a elegir, iría a medicina interna o urgencias por tener más pacientes.

Te dejaban hacer las guardias que quisieras(muy productivo)

Ciudad

La ciudad me pareció pequeña,colorida preciosa y segura.la gente de ifmsaq de Puebla nos llevó a diferentes sitios de la ciudad: los fuertes, museos, Zócalo, el barrio del artista,cholula y sus pirámides(muy recomendable) Además, tiene muchas ciudades bonitas alrededor : Veracruz, Oaxaca,Tuxla gutierrez (a pesar de estar a 10 h muy recomendable).

La mejor manera de ir a Puebla es: llegar a Mexico DF en avión y en el mismo aeropuerto tomar un autobús que te lleva a Puebla donde seguro te espera alguien de Ifmsa.

Plan social

Puebla era una ciudad con 40 intercambios nacionales durante todo el mes,algunos de ellos venían por 2 semanas ,otros por 3 semanas...asi que te daba tiempo a conocer a mucha gente del país. Además, éramos casi 10 intercambios internacionales durante el mes de julio.

Mi contact person no se ocupó mucho de nosotros, pero si lo hizo otra gente de ifmsa.

El plan social no está establecido, sino que depende de lo que tu te organices con los otros intercambios(todos queremos lo mismo:viajar y conocer lugares)

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Tanto a la ciudad, como a la gente les doy un 10.

Mi consejo es disfrutar lo máximo posible porque México es un país que tiene muchísimo que ver, por lo tanto, si puedes quedate unos días más después de finalizar el intercambio. Siempre teniendo cuidado y sobretodo mucho sentido común.

Aprovecha todas las oportunidades que te de el hospital para practicar y mejorar.

Polonia

Ciudad donde realizó el intercambio

LODZ

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

CIRUGÍA GENERAL

Lugar de residencia

RESIDENCIA DE ESTUDIANTES

Prácticas

DE 08.00 A 13.30 EN HOSPITAL. TAREAS: ASISTENCIA A CIRUGÍAS, SUTURAS SIMPLES, DISECCIÓN DE MATERIAL QUIRÚRGICO

Ciudad

CIUDAD NO MUY DE INTERÉS TURÍSTICO PERO ES UNA CIUDAD CÉNTRICA EN LA QUE SE PUEDE DESPLAZAR A OTROS LUGARES DE EUROPA Y DEL PAÍS FÁCILMENTE. EL PLAN SOCIAL ES ALGO CARO PERO SE VISITA LAS CIUDADES MÁS IMPORTANTES DEL PAÍS.

Plan social

EL PLAN SOCIAL ES NACIONAL: SE HACEN TRES VIAJES: CRACOVIA, VARSOVIA, Y GDANSK. ES CARO POR LO QUE NO ASISTÍ A LOS DOS ÚLTIMOS. LOS CONTACT PERSON ESTUVIERON PENDIENTES DE MÍ. EN GENERAL HUBO BUENA ORGANIZACIÓN

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

EN GENERAL, MUY POSITIVA

República checa

Ciudad donde realizó el intercambio

PRAGA

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

UROLOGÍA

Lugar de residencia

RESIDENCIA DE ESTUDIANTES.

Dejaba bastante que desear estaba todo muy sucio y la cocina sólo tenía dos fogones que no calentaban demasiado, no había tendedero para secar la ropa y tampoco nada de menaje en las cocinas, ni siquiera un tenedor. Estaba bastante lejos del centro de la ciudad pero Praga es pequeño y el transporte público es muy bueno incluso de noche.

Lo mejor era que vivíamos todos los estudiantes del intercambio juntos en la misma planta de la residencia.

Prácticas

Yo hice mi rotación en Urología en el hospital de Thomayerova. La experiencia fue muy buena. Para empezar estaba bastante cerca de la residencia 20 minutos en autobús. Es un hospital bastante antiguo pero durante el mes de agosto al menos el servicio de urología lo estaban reformando.

El horario es de 9 a 12.30 en consultas y de 8.30 a 12.30 en cirugía

La primera semana de rotación la hice en consultas de Urgencias y los médicos del departamento hablaban perfectamente inglés y siempre estaban dispuestos a explicarte cada paciente y a responder todas tus dudas, además nos dejaban participar en la exploración y hacer las ecografías y sondajes. en único inconveniente de las consultas es que los pacientes sólo hablan checo.

El resto de las semanas estuve en quirófano y estuvo muy bien también, pero es verdad que sólo te dejan mirar.

En cuanto al personal de enfermería y de administración fueron siempre muy amables aunque no hablan inglés y nos entendíamos por signos.

Ciudad

Praga es una ciudad pequeña pero tiene muchísimas cosas que ver es preciosa.

La parte más bonita en mi opinión es el barrio antiguo y el barrio judío dónde prácticamente cada edificio es un monumento. Las casas de la zona centro además son todas preciosas y muy cuidadas las fachadas.

Tiene también un castillo situado al otro lado del río en un alto que es muy bonito y tienen unas vistas increíbles de la ciudad

Recomiendo también pasear por el río y tomar algo en los bares que hay en la orilla.

En cuanto a comida es todo bastante barato más si te alejas un poco de la zona más turística comes por 4.5 €, la cerveza también es muy barata y muy buena y tienen varias cervecerías dónde la hacen casera Por la noche tiene también mucho ambiente hay discotecas grandes que abren hasta las 6 de la mañana y pubs.

La red de transportes es muy buena tiene autobuses metro y tranvía y van muy puntuales y muy rápidos. De noche también hay transvías y autobuses que funcionan muy bien.

Plan social

El plan social organizado por el comité local era bastante escaso y no estuvo listo hasta una semana después de llegar y la verdad es que no incluía los sitios más representativos de praga ni viajes a otras ciudades.

Nosotros lo organizamos por nuestra cuenta y el primer finde semana visitamos Kaarlovy Vary que es una ciudad a 2 horas 55 de Praga conocida por las termas y las aguas medicinales, Lo recomiendo mucho porque es muy bonita.

En Praga la primera semana hicimos además un free tour que son visitas guiadas que salen de la torre del reloj y se financian con propinas que das al final según te haya gustado.

Praga está muy bien situado y muchas otras ciudades europeas quedan cerca, hay compañías de autobuses como Student agency u Orange ways que venden tiquets muy baratos, es muy cómodo viajar así porque tienen baño y televisión individual. Nosotros fuimos a Viena y Budapest y el segundo fin de

semana nos separamos en dos grupos y parte fuimos a Berlín que está a 4.5h y otros fueron a Auswitch y Kracovia que están a unas 9 horas

Los contact person los primeros días fueron muy amables y nos ayudaron a hacer todo el papeleo para sacar la tarjeta de estudiantes (importante porque hacen muchos descuentos) y la tarjeta de transporte (que está muy bien porque para estudiantes son 150 coronas para todo un mes). Pero en las semanas siguientes la verdad es que solo les vimos una vez

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

La experiencia fue increíble se conoce muchísima gente fantástica. Además Praga es una ciudad preciosa con muchísimas cosas que ver y muy agradable para vivir.

Yo recomendaría a cualquiera que eligiese este destino

Rusia

Ciudad donde realizó el intercambio

Kazan

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Traumatología

Lugar de residencia

Piso compartido

Prácticas

Mi horario era de 8 a 14. Dependiendo del día y de lo que me recomendaba mi tutor iba a consulta o cirugía.

Ciudad

El centro tiene varios museos y lugares para pasar la tarde.

Recomiendo ir al blue lake que se encuentra a las afueras y donde puedes bañarte en un lago a 4º de temperatura.

Plan social

Todos los días nos organizaban alguna actividad. Por lo general todos los contact person se mostraban siempre a nuestra disposición. Sin embargo el mío en concreto se pasó la mitad del mes de vacaciones y la otra mitad tampoco se preocupó mucho.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Me ha gustado mucho este mes allí. Los rusos son, por lo general, muy amables aunque no hay mucha gente por encima de 30 años que sepa inglés.

Además Moscú se encuentra a 12 horas en tren por lo que recomiendo un tren nocturno para aprovechar unos días allí también.

Rusia

Ciudad donde realizó el intercambio

San Petersburgo

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cirugía general

Lugar de residencia

Residencia de estudiantes. El sitio era insalubre y no correspondía para nada con el nivel de vida del país. Sucio, medio derruido y absolutamente lleno de insectos. Baños, cocinas, duchas y habitaciones infestadas de cucarachas.

Prácticas

Apenas hablaban inglés en el hospital. Algunos lo intentaban pero la comunicación era prácticamente imposible. Además eramos muchos alumnos en el mismo departamento (cirugía general) y los quirófanos estaban abarrotados. Bastante poco útiles las prácticas.

Ciudad

La ciudad es preciosa y maravillosa. El interés turístico enorme y la oferta de ocio también muy amplia. Pero hay que tener en cuenta que no hablan inglés en muchos sitios que se consideran turísticos lo que dificulta mucho la estancia.

Plan social

Ninguna queja respecto a los contact person que se desvivían por nosotros. Sí decir que la LEO organizaba todo bastante mal programando actividades días en que museos y palacios estaban cerrados. La organización del viaje a Moscú también me resultó pésima.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Destino muy divertido que acoge a muchos estudiantes y hay muchas cosas que hacer. Sin embargo, la práctica clínica es bastante pobre

Suecia

Ciudad donde realizó el intercambio

Estocolmo

Mes cuando realizó el intercambio

Julio

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cirugía Pediátrica

Lugar de residencia

Vivíamos en residencia. La verdad es que estaba muy bien a unos 10 min del hospital y a pocas paradas de metro del centro.

Teníamos habitación individual con baño y compartíamos cocina, la mía solía estar medianamente limpia, aunque otros ins tuvieron menos suerte y la gente con la que la compartían (había gente e la resi ajena a IFMSA) eran más sucios.

Prácticas

Yo era de las que más pronto entraba de todos los ins, a las 7,30 estaba en el hospital, y dependiendo del día me iba antes o después pero solía ser hacia las 3.

La gente en el hospital en general eran muy muy amables y el nivel de inglés muy bueno la verdad. En general bastante pendientes de mí y de explicarme las cosas.

Al ser una cirujía a veces pecaban un poco de no explicarme tanto la parte clínica, pero preguntabas y te contaban sin problema.

Es cuestión un poco de suerte, pues en verano hay muchos cirujanos para pocos pacientes, pero yo me lavé en dos ocasiones y estuve ayudando en quirófano a los anestesiistas.

En planta también hacía la exploración a pacientes y estuvimos pasando consulta.

Son muy flexibles y si algún día no puedes ir o tienes que irte un poco antes no ponen ningún problema.

Ciudad

La ciudad me ha encantado, me ha hecho un tiempo estupendo lo que me ha permitido disfrutar más si cabe, de ella. Siempre hay mil cosas distintas que uno puede hacer. Es increíble la enorme oferta cultural que existe museos, conciertos, exposiciones... También se puede ir a nadar, ir a pasear a uno de los muchísimos parques que tienen, ir a ver el atarceder (IMPRESCIBLE, desde el city hall, y la isla de Soderman)

También hay mucha variedad de sitios para salir de fiesta, algunos gratis!

Plan social

El plan social la verdad es que estaba bastante bien todos los fin de semanas nos organizaron actividades, las cuales muchas las costeaba el comité, montar en canoa, cena internacional, barbacoas, skansen, cena de despedida, ir al archipiélago...

Estuvieron muy pendientes de nosotros durante todo el mes ayudándonos a organizar viajes (Helsinki, archipiélago...) encontrar dónde salir de fiesta...

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Ha sido un mes genial, sobre todo por la gente que conoces, gente llegada de diferentes partes del mundo y con la que conectas, aprendes y descubres juntos una ciudad maravillosa como es Estocolmo.

Comentarios adicionales

Suiza

Ciudad donde realizó el intercambio

Lausanne

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cirugía plástica, estética y reparadora

Lugar de residencia

Vivía en un piso compartido inicialmente con una chica de Malta y después vino otra de Egipto.

El piso estaba muy bien situado, justo en el centro de la ciudad, con el metro y todos los comercios al lado. Era muy amplio y luminoso y tenía todos los servicios necesarios.

En Suiza es frecuente que estudiantes de Medicina que viven durante el año en la ciudad pero que se van de vacaciones a sus ciudades de origen o fuera del país, dejen sus pisos a los estudiantes que van de intercambio.

Prácticas

El horario de trabajo en Suiza es duro. En mi servicio (y en la mayoría a juzgar por lo que contaban mis compañeros), se entraba a las 7:30 y nunca salías antes de las 17:00 (a veces incluso hasta las 19:30) En general, Cirugía plástica no era excesivamente exigente con cumplir el horario pero tampoco les gustaba que te fueras antes de cierta hora (las 17:00 por lo menos).

El trato con el personal fue bastante bueno, sobre todo con dos de los adjuntos que se implicaban mucho en la docencia, los residentes y enfermería.

Durante las prácticas me dejaron hacer muchas cosas, de hecho los martes por la tarde tenía una mini-consulta propia en la que recibía a los pacientes que se iban a operar próximamente y les explicaba el consentimiento, los riesgos y qué se iba a hacer durante la cirugía. En los quirófanos me dejaron participar bastantes veces e incluso hacer alguna cosa pequeña supervisada por un médico.

Ciudad

Lo primero que hay que tener en cuenta viajes donde viajes de Suiza es que es un país muy caro. Las ciudades están lejos unas de otras y para hacer turismo hay que coger el tren o alquilar un coche (ambas opciones son caras).

Lausana, es conocida como la Ciudad Olímpica, de hecho desde que llegas a la estación te lo están recordando. Es pequeña en comparación con Madrid, pero tiene de todo.

Hay metro y bastantes líneas de autobús, lo cual facilita el desplazamiento. Además te puedes sacar el abono transporte del mes por 49 francos (unos 42 euros) y moverte por la ciudad y por los pequeños pueblos de alrededor.

Lo que más me gusto de la ciudad está en la parada de metro de "Ouchy", donde se puede disfrutar de las maravillosas vistas del Lago Léman. Además, esa zona está llena de restaurantes, jardines muy bien cuidados y, está cerca del Museo Olímpico y de algún que otro parque. Merece la pena ir una tarde a bañarse a las zonas habilitadas del lago (si el tiempo lo permite) y admirar la puesta de Sol.

Como lugares de interés turístico en la ciudad está la Catedral, el museo histórico (gratuito para con la tarjeta de estudiante), el museo de la mano (dentro del recinto del hospital, gratuito con la tarjeta del hospital) y sobre todo el Museo Olímpico (12 francos) y sus jardines (los más curiosos de ver)

La oferta de Ocio es bastante amplia. En el centro, justo al lado de donde yo vivía (Place de la Riponne), había un bar con música y terraza que siempre tenía muchísimo ambiente. La mayoría de las discotecas y pubs están en la zona de Lausanne-Flon, el problema es que en muchas se paga por entrar, aunque encontramos una gratuita cerca de la estación de metro de Ours (Buzz se llamaba) y, nos comentaron que hay otra que se llama "la boîte sans nom" pero no nos dio tiempo a ir.

Los restaurantes son bastante caros (como todo en Suiza), pero hay que ir un día a comer fondue. En la zona de Ouchy hay bastantes puestos para comer crêpes, helados y gofres que son asequibles dentro de los precios del país.

Plan social

El plan social es casi inexistente. Una chica que vivía en Berna nos organizó una visita por la ciudad y gracias a ello conocimos a estudiantes que estaban de intercambio en otras ciudades. A partir de ahí, creamos nuestro grupo de facebook y empezamos a organizar planes entre nosotros (hicimos excursiones, cenas...).

Sé que hubo una excursión organizada a Ginebra pero no fuimos porque la mayoría ya habían estado en Ginebra y teníamos planes para día.

En Suiza no hay un contact person como lo conocemos aquí. Como somos pocos estudiantes por ciudad, hay un encargado de intercambios que es a quien hay que dirigirse para cualquier duda. En nuestro caso, la chica que estaba dejaba el cargo porque se iba de Erasmus y la relevaron 3 chicas

nuevas muy majas que nos dieron información sobre turismo en la ciudad y fueron bastante resolutivas con las dudas que se nos plantearon.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Personalmente repetiría la experiencia sin dudarlo. Creo que es una oportunidad para ver como funciona la sanidad fuera de España y sobre todo para conocer gente nueva y diferente.

En un principio, cogí el intercambio por el tema de mejorar el idioma y, en ese aspecto puedo darme por satisfecha. Eso sí, creo que es importante tener una base de francés o alemán (según la ciudad), no solo porque te lo exigen para el intercambio, sino por poder integrarte mejor en el hospital.

Sin embargo, haciendo balance del mes, el tema de mejorar el idioma queda en un segundo plano. Si tengo que elegir algo bueno del intercambio, me quedo con las experiencias vividas y con la gente que he conocido.

Túnez

Ciudad donde realizó el intercambio

Sousse

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cardiología

Lugar de residencia

Piso compartido. El piso era muy grande y no teníamos problemas de espacio, lo único malo es que no todas las habitaciones tenían aire acondicionado y hacía mucho calor en agosto. Bastante sucio, pues es mucha gente para convivir y la mujer encargada de preparar la comida y limpiar, que venía de lunes a viernes, no limpiaba mucho... Comidas no incluidas los sábados y domingos.

Prácticas

De 8 a 12, en todo el país es así más o menos. El personal muy amable y muy dispuesto a ayudar, pero no todos los médicos hablan inglés, y el idioma que hablan en las sesiones es francés, por lo que es recomendable. El personal administrativo muy atento.

Ciudad

La ciudad de Sousse es la segunda más grande en población del país, y lo bueno que tiene es la situación en el país a la hora de viajar. Muy barata, segura, gente amable, zonas de fiesta bastante buenas y por el centro la Medina y la mezquita están genial.

Museo arqueológico de Sousse, muy recomendable, y otra serie de museos por la Medina y alrededores.

Las playas estaban bastante bien, lo malo es la gente (los hombres que miran a las chicas con las que vas de una forma muy acosadora).

Plan social

El plan social estuvo muy bien organizado, y no era muy complicado al ser solo 18-16 incomings más o menos (en Túnez capital eran 60).

Aun así, muchos planes se repetían o cancelaban de repente (por la propia informalidad de la asociación), pero en general, buena organización.

Cada fin de semana un viaje organizado con un precio asequible, merecen la pena (imprescindible ir al del desierto por lo menos!!)

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Repetiría el intercambio una y mil veces. La cultura y el país en general son muy interesantes para

Turquía

Ciudad donde realizó el intercambio

Estambul

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Cirugía Pediátrica

Lugar de residencia

Residencia universitaria militar. Habitación compartida con otros dos incomings, con baño para cada habitación, lavandería común. Sin cocina, pero con una cafetería muy barata (todo en turco) y sin aire acondicionado (que en agosto, en Estambul, se nota)

Prácticas

El horario "oficial" es de 7 a 16 (sí, 9 horas) de lunes a viernes (y si quieres ir más tiempo, más días, ellos encantados), pero son flexibles.

En cuanto a las tareas podía hacer lo que quisiera dentro de todo el departamento (e incluso si quería podía cambiar a pediatría, cirugía general...), todos el personal encantador e intentando enseñarte y ayudarte en lo que pueden, aunque solo los adjuntos (y la mitad de los residentes) hablaban inglés, así que con el resto del personal de quirófano (y no digamos ya pacientes) con gestos y el poco turco que conseguí aprender.

Lo único peor es que el hospital está a una hora y cuarto de la residencia en autobús.

Ciudad

La ciudad es impresionante, si te aburres es porque quieres: hay fiesta, café, millones de atracciones turísticas...

Plan social

La organización de allí organiza algunas actividades, el CP intenta ayudarte en lo que puede...

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Tanto la ciudad como las prácticas en el hospital son geniales.

Intercambios nacionales

España

Ciudad donde realizó el intercambio

Bilbao

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Servicio de Digestivo

Lugar de residencia

Piso compartido entre 4 personas: bastante espacioso, limpio y en buenas condiciones. 2 baños. Estaba a 20 minutos andando del hospital.

Prácticas

Mi horario era de 8.00 a 14.00, pero era bastante flexible, y no tuve ningún problema en no ir algún día si había alguna excursión o alguna cena que terminaba muy tarde el día anterior. Por la mañana iba a planta y hacia las 12.00 bajaba al servicio de endoscopia. En alguna ocasión he podido asistir a una CPRE en radiología intervencionista y me dejaron hacer incluso algún procedimiento (paracentesis) a parte de la exploración física. En general he recibido un trato muy bueno y atento por parte del personal.

Ciudad

Bilbao es pequeñita y al principio de agosto parece una ciudad "fantasma". Los bares de tapas suelen cerrar sobre las 10.30 durante la semana y tal vez se extiendan a un poco más tarde los fines de semana. Durante la "semana grande" hay fiestas que duran una semana entera y la ciudad se llena a tope. Puedes hacer toda la ciudad caminando o de bici. La playa está a una media hora de metro y por lo general está bien comunicada.

Plan social

Mi contact person estuvo bien. Por lo demás con altibajos. A veces las actividades propuestas eran interesantes (cena internacional) y otras poco atractivas para mi (salir de bares en bares varias veces seguidas) o bien tuvimos que organizarlas entre los mismos incomings (excursiones).

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Con respecto a las prácticas en el hospital, en mi caso tengo que decir que aunque fue poco tiempo aprendí mucho y vi muchas cosas interesantes gracias a personas que estuvieron pendiente de mi todo el tiempo

El plan social no ha sido de los mejores aunque en general lo hemos pasado bien tanto entre los incomings como entre los contactos locales.

Comentarios adicionales

Respecto a la organización de la comida comentar que se hizo una compra de géneros alimentarios básicos al principio y que fue adecuada, pero que la segunda compra se hizo con cierto retraso, casi a una semana de irnos, lo que a mi aviso implicó hechar a perder casi la mitad de los alimentos.

España

Ciudad donde realizó el intercambio

Málaga

Mes cuando realizó el intercambio

Julio

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Pediatría

Lugar de residencia

Residencia. Cómoda, espaciosa. Y la disposición permitía reunirnos todos en alguna casa o espacio común. La única pega la ubicación; un poco alejada del centro de la ciudad y del Hospital Pediátrico.

Prácticas

Excelentes. Los primeros días, un poco más de desorganización pero después todos estuvimos contentos del trato y de la práctica clínica que se realizaba. El personal médico hacía esfuerzos por hablar lengua inglesa para poder comunicarse con los incoming extranjeros.

Ciudad

Acogedora y con buena oferta de ocio. Agradable y tener playa le suma puntos. No es de las ciudades más bonitas de Andalucía, pero tenía su encanto. Buen ambiente por las noches.

El interés turístico era mayor en otras ciudades del sur.

Plan social

En nuestra opinión un poco escaso y en la excursión que se realizó a Granada fue un poco caótica.

La cena de recibimiento e internacional estuvieron muy bien.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Lo mejor: el trato que nos daban en el hospital y el buen ambiente entre la gente del intercambio.

Comentarios adicionales

Para futuros intercambios, estaría bien avisar que la residencia no pone ropa de cama y que te piden una fianza en la residencia de 50€.

España

Ciudad donde realizó el intercambio

Tenerife

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

Medicina Interna

Lugar de residencia

Piso compartido con otras dos estudiantes de intercambio (una de Valencia y otra de Málaga).

El piso estaba bien, buen tamaño, y sobre todo bien situado dentro de La Laguna (para ir al hospital había que coger el tranvía, pero la parada estaba a 7 minutos. Lo mejor era que estaba cerca del centro, y en plena zona de marcha). Aunque no tenía wifi.

Ahora bien, en un principio nos iban a colocar en un piso que debía de estar mucho peor (no lo llegué a ver pero era lo que dijeron). Debía de ser con una familia que alquilaba habitaciones, pequeño, y con

muchas normas por parte de la familia, y todo un poco raro. Un chico de la asociación dijo que no nos podían meter ahí, y no supimos dónde nos íbamos a quedar finalmente hasta la tarde del día que llegamos, y fue todo gracias a ese chico, que conocía a una mujer que alquilaba pisos, y que tenía uno disponible, y fue en el que pasamos el mes.

Prácticas

Las prácticas geniales. Cuando llegué, mi tutor estaba de vacaciones (vino a la semana y media), así que al principio fui un poco libremente colocándome con quien quería. Los residentes, todos, se portaron muy bien conmigo, me hicieron mucho caso y me sentí muy integrada.

Mi tutor era muy docente, y le dedicaba mucho tiempo a cada paciente, así que de cada caso me explicaba muchos aspectos, y también me preguntaba. Por tanto he aprendido mucho.

Entraba a las 8:30, a la sesión. Supongo que podría haber entrado algún día más tarde, pero acabé yendo a la sesión todos los días. Salía a las 15:00, pero por lo que digo de que mi doctor les dedicaba mucho tiempo a los pacientes, esa era la hora a la que acababa de pasar planta más o menos, aunque los otros médicos acababan antes. Pero cuando tenía que salir antes podía hacerlo sin problema.

Ciudad

Estuvimos en La Laguna, que está en el norte, cerca de Santa Cruz.

La ciudad tiene mucho encanto, a mí me acabó gustando más que Santa Cruz. No es muy grande, así que está todo bastante cerca, y tiene de todo (tiendas de ropa, bares, pubs...). No tiene playa, pero es fácil coger alguna guagua que te lleve.

La zona donde estaba nuestro piso era la del Cuadrilátero, la cual tiene un montón de pubs uno a continuación de otro, aunque lo cierto es que como es una ciudad muy universitaria, en agosto no tiene tanto ambiente. Para ir a algo más tipo discoteca tienes que irte a Santa Cruz.

Es importante mentalizarse del clima que va a hacer en La Laguna. Porque la gente va con la idea de que por ser Tenerife va a hacer calor, y en esta ciudad el clima es totalmente diferente. Es de ir con pantalón largo y chaqueta (que abrigue, no cualquier rebequita). Yo fui avisada, pero mis compañeras lo primero que hicieron fue comprarse ropa de abrigo. Es increíble, vienes de la playa de Puerto de la Cruz, por ejemplo, y puedes estar de verano, pero es entrar en la Laguna y notar el frío. Así que si alguien va, ya sabe: varios pantalones largos, chaqueta, y pijama de invierno. También dicen que en septiembre mejora el tiempo, y sí que es verdad que la última semana de agosto se podía estar en manga corta.

Plan social

Lo primero que quiero decir es que fuimos 3 estudiantes de intercambio (íbamos a ser cuatro pero una chica canceló). Tres en total. Fue algo que no supimos hasta que llegamos, y la verdad es que cuando te vas de intercambio te imaginas un grupo grande, con algún internacional y eso.

En Tenerife, por lo que he vivido este mes, la gente de Ifmsa no se implica. Solo hubo una persona que se preocupó por nosotras, pero nadie más, yo solo conocí a otra chica de la asociación, que fue la que nos presentó en el hospital, pero por lo demás, salvo este chico, estuvieron totalmente ausentes.

Sin embargo, acabamos haciendo muchos planes, gracias a este chico, nuestro contact, que se portó de una manera inmejorable: nos cambió a un piso mejor, nos propuso planes casi todos los días, nos presentó a sus amigos (y ya fuimos un grupo un poco más grande), nos llevó por toda la isla con su coche, e incluso nos recogía para ir al hospital (él tenía que ir también a hacer prácticas). Estuvo presente desde el primer momento, y eso que cuando llegamos hacía solo dos días que había vuelto de Erasmus. Además, ni siquiera lo hacía para ganar puntos, porque no se va a ir más de intercambio.

Tenerife está muy bien para verlo en coche, porque tiene muchos pueblos que tal vez no son para pasar el día, pero sí para verlos en ruta. El norte y el sur son muy diferentes, el sur es más turístico, con muchísimos extranjeros, hoteles caros y playas más normales (las del norte tienen más rocas, recomiendo llevar zapatillas para entrar en el agua).

Estuvimos en muchos pueblos, como Icod de los Vinos, donde está el drago milenario (un árbol), y donde se pueden degustar y comprar muchos productos típicos canarios. También fuimos a alguna romería y fiestas de los pueblos de allí (Garachico, Alcalá, Tejina).

También visitamos un guachinche, que es un sitio de comida canaria, que además sale bien de precio. Hay muchos por la isla, nosotros fuimos a uno en la Laguna.

En cuanto al Teide, es algo que hay que ver cuando vas a Tenerife. Para subir hasta el pico se puede reservar y que te den un permiso, o bien subir entre las 6 y las 9 de la mañana, porque entre esas horas no se necesita permiso. Para hacer eso pasas la noche en El Refugio, que es un albergue que está a hora y media de la cumbre, y que cuesta 25 €. Yo subí todo andando, y la verdad, para decir que lo has hecho está muy bien, pero recomiendo ahorrarse ese sufrimiento y subir en teleférico (13 € ida).

Otros planes que se pueden hacer es ir al Siam Park (parque acuático) y al Loro Parque.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

He pasado muy buen mes, he aprendido mucho en las prácticas y hemos hecho un montón de planes por toda la isla.

Comentarios adicionales

Por lo que tengo entendido a Tenerife cada vez va menos gente (porque los de allí cada año reducen más las plazas). Así que si no cambia eso, quien vaya tiene que mentalizarse de que van a ser muy pocos, y probablemente solo nacionales.

Además, nuestro contact el año que viene va a estar preparando el MIR, y puede que ni siquiera lo prepare en Tenerife, así que también hay que contar con que es posible que los planes los tengan que organizar los incomings por su cuenta.

Eso, repito, a no ser que cambien las cosas, porque de un año para otro puede que les dé por volver a ampliar plazas, o que se meta gente nueva en la asociación o que se impliquen más.

España

Ciudad donde realizó el intercambio

VALENCIA

Mes cuando realizó el intercambio

Agosto

Tipo de intercambio que realizó

Clínico

Departamento / proyecto de investigación donde lo realizó

CARDIOLOGÍA

Lugar de residencia

PISO COMPARTIDO

Prácticas

El horario era de 9 de la mañana hasta las 14.30 mas o menos, unos días se salía antes porque habían menos pacientes, pero en general a las 14-30 ya que habían días en los que los residentes hacían repaso de temas importantes en cardiología y de tratamientos.

Los residentes y los adjuntos era muy atentos, te explicaban todo lo que podían y lo que les preguntases. Incluso para no estar solo en la planta te llevaban a ver otras partes de la especialidad, como electrofisiología y hemodinámica.

Ciudad

La ciudad es muy bonita y bastante grande. Hay un montón de sitios que ver, el centro de la ciudad con todas las construcciones antiguas, la catedral, museos, los comercios más grandes de allí (la lonja)... y como no, lo más importante de la ciudad: La Ciudad de las Artes y las Ciencias, una ciudad en toda regla por lo grande que es, con una arquitectura magnífica... absolutamente espectacular. El oceanográfico merece un montón la pena verlo sin duda.

El clima en agosto es caluroso, pero que tenga la playa tan cerca hace que ir en verano también puedas tener momentos de sol y agua para ponerse morenos y bañarse. Además de la playa que está en la propia ciudad, también se puede ir a la playa del Soler, una playa con bandera azul y muy bonita, la verdad, mucho mejor que la que está en la ciudad.

Plan social

Hacíamos mas cosas por nuestra cuenta que con los contact person, pero nos ofrecían un montón de actividades.

Nos hicieron un viaje a la albufera, nos llevaron a conocer el centro de la ciudad (uno de ellos haciendo de guía turístico y contándonos qué era lo que veíamos en cada momento y contándonos la historia de cada lugar). También salían de fiesta con nosotros alguna que otra vez y siempre estaban a nuestra disposición por si necesitábamos cualquier cosa en cualquier momento. Sin duda eran muy agradables y su trato no pudo ser mejor.

¿Recomienda el destino para futuros intercambios?

Sí

Valoración general

Fue una grandísima experiencia.

Un intercambio así te permite poder estar de prácticas en un hospital que no es el tuyo normalmente, lo que permite ver cómo es la organización de otros, poder aprender de la especialidad que eliges para rotar viendo a otros profesionales, ver otro tipo de pacientes y poder aprender de ellos, aprender todo lo que puedas aprovechando la oportunidad de aprender más de la carrera que te gusta.

Además se conoce gente nueva, de distintos países, enriqueciéndote de su cultura y estrechar lazos que pueden mantenerse aún después de esa experiencia. Practicar inglés, ya que todos los que vienen de otros países sólo hablan inglés y es la única manera de poder comunicarte con ellos, así que aunque se haga el intercambio a una ciudad dentro de tu propio país, permite aprender y afianzar tu inglés.

así sí que recomiendo los intercambios sean nacionales o internacionales. Es una gran experiencia.