



Memoria de Intercambio

NOTA: Esta memoria servirá de gran ayuda para otros estudiantes que quieran irse de intercambio, por eso agradeceríamos que la rellenaras con sinceridad y esmero. Gracias ☺

GENERALIDADES	
Tipo de intercambio (clínico o investigación)	Investigación
Nombre y Apellidos	Carmen Vizoso Gálvez
Curso y año	2º (Año académico 2015/2016)
Comité Local de origen	AIEME-UAM
Periodo del intercambio	Julio
Ciudad y país de destino	Covilha, Portugal
Servicio / proyecto	G-quadruplex aptamers for cervical cancer therapy
¿Por qué decidiste irte de intercambio?	Conocía gente que se había ido y me habían dicho que era una experiencia única y muy positiva, y además tenía ganas de saber como funcionaba realmente el trabajo de laboratorio día a día.

CIUDAD Y PAÍS

Describe un poco cómo es, sus costumbres, su gente, nivel de inglés de la población general, clima, por qué la elegiste...



En cuanto a costumbres, horarios y demás Portugal es muy similar a España, lo mismo pasa con el clima. La gente es muy abierta y amable. Sólo hablando español ya puedes comunicarte con total facilidad y entender el portugués, así que quizás saber inglés no sea algo que deba preocupar al elegir este destino; pero la mayoría de la gente lo habla.

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

Dónde te alojabas y cómo era, si estaba muy lejos del hospital, dónde comías, si te daban dinero para comidas...

Estuve alojada en una residencia de estudiantes con el resto de incomings, en habitaciones de dos en dos y un baño por cada dos habitaciones. La verdad es que la residencia tenía todo lo necesario, cocinas, lavandería (previo pago) y demás. Estaba un poco lejos del hospital, pero nos facilitaron el equivalente al abono transportes de aquí nada más llegar (tardábamos unos 20-30mins en bus).

Comíamos en la cafetería del hospital, al llegar nos dieron también tickets para todas las comidas. Aunque se supone que las cenas no estaban incluidas, pocos fueron los días en los que no teníamos cena incluida en el plan social (que era gratuito) así que tampoco gasté mucho en comidas.

HOSPITAL – PRÁCTICAS

Qué hiciste en las prácticas, si pudiste participar mucho, cómo era tu tutor, si tuviste problemas de comunicación, si aprendiste mucho, horas de trabajo...



Tuve un tutor muy simpático, tenía un poco de miedo de no estar preparada teóricamente para el proyecto pero allí me explicaron todo lo necesario y me enviaron artículos para documentarme un poco; sin embargo tampoco hice demasiadas cosas... Algo de cultivo celular, miles de cromatografías, preparar buffers... el resto del tiempo acompañar al tutor. Iba de 10.00 a 13.00 y volvía por las tardes siempre que hubiera trabajo que hacer (él mismo me decía cuando no había nada que hacer que me tomara la tarde libre). Además varios viernes me los dieron libres también.

No tuve ningún problema de comunicación, la mayoría de gente que trabajaba en la facultad hablaba buen inglés y además portugués-español no daba demasiada dificultad.

PLAN SOCIAL

Si había alguien pendiente de ti, si había actividades organizadas, si te recogieron el primer día, qué hiciste...

El plan social la verdad es que fue ESPECTACULAR y estaba todo organizado al milímetro, no había minuto para aburrirse.

El día que llegué me recogieron en la estación, me llevaron a la residencia y me dieron el abono transporte, los tickets de comida y una sim para el móvil. Todas las tardes había actividades organizadas: excursiones a la sierra y al río, sesiones de astronomía, fiestas, pub crawls, paintball, tirolinas, cenas... Además coincidí con el National Social Program (un fin de semana en Lisboa y otro en Oporto, los dos geniales tanto el turismo de día como la fiesta de noche) y un fin de semana que teníamos libre el Comité Local organizó otro viaje al Algarve.

Todo el plan social local fue GRATIS, con lo cual lo único que pagué fueron los fin de semanas en Oporto, Lisboa y Algarve.

COMITÉ LOCAL DE ACOGIDA

Si estuvieron atentos, te acompañaron al hospital, tuviste algún problema, contactaron contigo antes de la llegada...



Antes de llegar ya me habían contactado desde muchísimo tiempo antes informándome sobre el proyecto en el que iba a participar, quién iba a ser mi compañera de proyecto, etc. Estuvieron pendientes hasta que llegué, me recogieron de la estación y me acompañaron el primer día de proyecto a la facultad.

Siempre estuvieron atentos y todos los días se pasaba alguien del comité a comer con nosotros o a la residencia, se hicieron cargo de todo problema que surgió en la facultad o en el hospital durante el intercambio. Un 10 al comité de la Universidad de Beira Interior.

VALORACIÓN GLOBAL

¿Recomendarías el intercambio?	Sí	
Puntúa tu experiencia del 1 al 10	9	
¿Hay algo que cambiarías?	Sí	Los propios tutores de proyecto podrían haber organizado un poco mejor nuestras tareas.
¿Volverías a irte de intercambio?	Sí	
¿Dónde?	No lo sé	

MISCELÁNEA

Algo que quieras comentar que no quepa en otros apartados



Cuando pedí Portugal obviamente mis destinos preferidos habían sido Oporto y Lisboa, no Covilha que es una ciudad super pequeña en medio de la nada; de hecho me decepcioné un poco cuando me la dieron y todos los que estábamos allí fue de rebote, nadie por elección. Sin embargo pienso que fui muy afortunada por ir a caer ahí, comparando con otros incomings tuvimos el plan social más completo de todos, hicimos millones de actividades, por localización lo tuvimos más sencillo para visitar otras ciudades (como está tan central visité Algarve, Coimbra, Lisboa, Braga, Oporto..). Sé que cualquiera que haga intercambio a Portugal probablemente no la elija de primera opción, pero si te toca superará de lejos todas tus expectativas.

FOTOS

Pon algunas, para que vean que bien lo has pasado...



IFMSA-SPAIN

Federación Española de Estudiantes de
Medicina para la Cooperación Internacional

<http://www.ifmsa-spain.org>

Avda. Ramón y Cajal 7, 47005 Valladolid, España
Tlf: +34 983 423 020 Fax: +34 983 423 022



piensaen**global**
actúaen**local**

Albacete • Alcalá de Henares • Autónoma de Madrid • Bilbao • Cádiz
Cantabria • Castellón de la Plana • Complutense de Madrid • Córdoba
Granada • Las Palmas de Gran Canaria • Málaga • Murcia • Rey Juan
Carlos de Madrid • Salamanca • Santiago de Compostela • Sevilla
Tenerife • Valencia • Valladolid • Zaragoza



IFMSA-SPAIN

Federación Española de Estudiantes de
Medicina para la Cooperación Internacional

<http://www.ifmsa-spain.org>

Avda. Ramón y Cajal 7, 47005 Valladolid, España
Tlf: +34 983 423 020 Fax: +34 983 423 022



piensaen**global**
actúaen**local**

Albacete • Alcalá de Henares • Autónoma de Madrid • Bilbao • Cádiz
Cantabria • Castellón de la Plana • Complutense de Madrid • Córdoba
Granada • Las Palmas de Gran Canaria • Málaga • Murcia • Rey Juan
Carlos de Madrid • Salamanca • Santiago de Compostela • Sevilla
Tenerife • Valencia • Valladolid • Zaragoza



IFMSA-SPAIN

Federación Española de Estudiantes de
Medicina para la Cooperación Internacional

<http://www.ifmsa-spain.org>

Avda. Ramón y Cajal 7, 47005 Valladolid, España
Tlf: +34 983 423 020 Fax: +34 983 423 022



piensaen**global**
actúaen**local**

Albacete • Alcalá de Henares • Autónoma de Madrid • Bilbao • Cádiz
Cantabria • Castellón de la Plana • Complutense de Madrid • Córdoba
Granada • Las Palmas de Gran Canaria • Málaga • Murcia • Rey Juan
Carlos de Madrid • Salamanca • Santiago de Compostela • Sevilla
Tenerife • Valencia • Valladolid • Zaragoza