



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)	Clínico
Nombre y Apellidos	Celia Ramos Díaz
Curso y año	5º. 2016
Comité Local de origen	AIEME-UAM
Periodo del intercambio	1-31 Julio
Ciudad y país de destino	Katowice - Polonia
Servicio / proyecto	Neonatología
¿Por qué decidiste irte de intercambio?	Para viajar.

CIUDAD Y PAÍS

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

Polonia es buen país para irse de intercambio si no tienes mucho dinero. Es muy barato y viajar por dentro del país es fácil y económico. El nivel de inglés es bastante malo (los médicos con los que estés sí hablarán en inglés) pero como vas a pasar un mes allí te compras una tarjeta para el móvil con internet y si lo necesitas puedes usar un traductor online. Había una aplicación muy útil de transporte público (jakdojade) que te puedes descargar en el móvil y tiene una versión en inglés. Sirve para toda Polonia así que si viajas por el país está



muy bien.

Yo estuve en Katowice. Es una ciudad que está a una hora y 20 minutos en autobús de Cracovia (y el bus te cuesta unos 3€ por trayecto). Es una ciudad grande pero poco turística porque no tiene mucho encanto. Su ventaja principal es que es la ciudad que más estudiantes de intercambio acoge así que haces muchos amigos y siempre hay planes sociales.

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

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

Todos los estudiantes de intercambio estábamos alojados en la misma residencia. Es la residencia de estudiantes de medicina de Katowice pero como fui en julio había muy pocos estudiantes polacos y los 27 estudiantes de intercambio estábamos casi solos. Tiene 9 plantas y estábamos todos alojados en la 9ª planta. También había 3 estudiantes polacos que eran los encargados de nosotros y en cuanto tenías algún problema o duda sólo tenías que llamar a su puerta. Fueron muy amables y se pasaron el mes entero haciendo de niñeras nuestras.

Había habitaciones de 2 y otras de 3 personas. Una habitación de 2 y otra de 3 compartían un baño que consistía en una ducha y un lavabo. Había 2 váteres para toda la planta que tenías que compartir con todos los demás incoming.

Había una cocina por cada dos plantas. Al principio sólo había una nevera pero claro, entre 27 personas se llenó rápido y tuvieron que traer una segunda nevera. Lo de compartir cocina ha sido de lo peor del intercambio. Parece mentira que allí todos fuésemos adultos y estudiantes de medicina. La gente muchas veces no fregaba los cacharros, que eran comunes, y robaban comida. Yo llegué a marcar las cosas que metía en la nevera y a veces me las encontraba luego con la marca y todo en la basura.

El almuerzo nos lo daban en la residencia. De lunes a jueves nos traían una bandeja con comida que no estaba mal y una botella de agua (dicen que el agua del grifo de allí no está muy buena aunque en teoría es potable) aunque a mí me faltaba el postre. Además es una forma de conocer la cocina polaca. Los viernes como solíamos irnos de viaje nos daban dos bocadillos y una pieza de fruta.

En la residencia no había wifi. Si querías internet tenías que llevarte un cable de Ethernet. Aún así tardaron bastantes días en darnos internet porque no tenían que autorizar el acceso de uno en uno y sólo lo hacían entre diario por la mañana. Algunos se llevaron un router para poder tener wifi para el móvil.



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...

Mi hospital estaba a 10 minutos andando de la residencia y fui una afortunada. Los hospitales estaban repartidos por toda la ciudad y te podía tocar en cualquiera. La mayoría tenía que coger un autobús para llegar al hospital y tardaban unos 40 minutos.

Yo elegí neonatos y estuve encantada. La jefa fue muy amable conmigo y cada día me asignaba a una médico que hablaba en inglés. No todos los médicos hablaban inglés y casi ninguna enfermera así que cuando hablaban entre ellos (que era gran parte del tiempo) no me enteraba de nada pero luego me explicaban cada paciente y me dejaban explorar a los bebés. A mí sólo me pusieron con médicos que hablasen inglés y la verdad es que lo hablaban muy bien.

Tenía que ir a las 8 y salía a las 14:00 pero muchos días me dejaban salir antes si ya habían visto todos sus pacientes y sólo les quedaba trabajo de papeleo.

Me dejaron explorar a los bebés, una vez me dejaron hacer una ecografía transfontanelar, ir en ambulancia a recoger a un bebé a otro hospital, darle el biberón a un bebé y la última semana me dejaron hacer 3 gasometrías arteriales.

Aprendí mucho porque había casos muy interesantes y patología de todo tipo (hernia diafragmática, osteogénesis imperfecta, muchos síndromes de estos que se aprenden en pedia y piensas que no verás jamás en tu vida).

PLAN SOCIAL

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

El plan social fue una de las cosas que me hicieron decidirme por ir a Polonia. Todos los días había algún plan que organizaban los estudiantes de Polonia. Había planes más culturales tipo ir a ir a algún museo y otros más sociales como ir a un bar o un karaoke.

La primera semana nos organizaron una fiesta de bienvenida en la que cada uno tenía que llevar comida y bebida de su país. También nos prepararon una fiesta de despedida. Fueron muy majos y también se ofrecían a ayudarnos a organizar las actividades que se nos ocurrieran a nosotros.

Los fines de semana IFMSA-Poland organizaba un proyecto al que llamaban NICE proyect y que consistía en organizar viajes a las ciudades más importantes de Polonia para todos los estudiantes de intercambio del país. Fuimos a Cracovia, Gdansk y Breslavia, dos noches en cada una. A mí no me



gustó mucho la organización porque nos juntábamos demasiada gente y parecía que salía más caro así que yendo en grupos pequeños. Pero si no tienes muchas ganas de organizar viajes es muy fácil irte con ellos porque te llevan prácticamente de la mano a todas partes.

COMITÉ LOCAL DE ACOGIDA

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

El día que llegué me vinieron a recoger a la estación de autobuses (yo volé a Bratislava y después de visitar la ciudad cogí un autobús directo a Katowice). El primer día de hospital me acompañaron a mi servicio. Antes de ir me escribieron y contestaron todas mis dudas.

VALORACIÓN GLOBAL

¿Recomendarías el intercambio?	Sí
Puntúa tu experiencia del 1 al 10	8
¿Hay algo que cambiarías?	No me gustó lo de compartir nevera y váter.
¿Volverías a irte de intercambio?	Sí
¿Dónde?	Ya conozco Polonia así que elegiría casi cualquier otro país.



MISCELÁNEA

Algo que quieras comentar que no quepa en otros apartados

Hay que llevarse el carnet de estudiante internacional. Nosotros tuvimos bastante confusión con eso porque nos dijeron que con el de la universidad y el carnet joven (europeo sub26) valía y cuando llegamos a Cracovia varios de nosotros tuvimos que ir a sacarnos el carnet y nos perdimos la primera mitad del tour por la ciudad. O sea que yo recomiendo que lo llevéis sacado de España porque lo vais a necesitar.

FOTOS

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

Estas son las vistas que teníamos desde la residencia:



En Katowice:

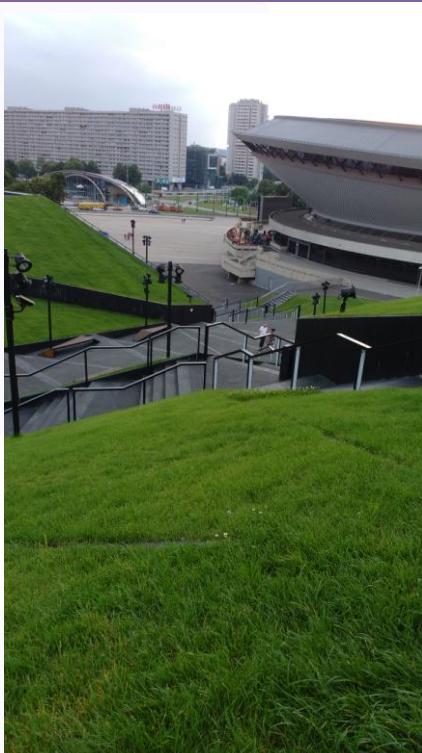


IFMSA-SPAIN

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