



## Mentores no asistenciales.

**Teresa Bernal, una médico de pueblo de corazón empeñada en que el trabajo sea un lugar que haga feliz a la gente en vez de enfermarla.**



*Teresa Bernal siempre quiso ser médico de pueblo, y por eso hizo el MIR de medicina de familia. Descontenta con un sistema del que no quería formar parte tuvo el coraje de buscar otros horizontes profesionales. Así que en vez de apuntarse a las bolsas del Sistema Público de Salud se apuntó a Infojobs. De ese modo descubrió el mundo de la Prevención de Riesgos Laborales y encontró su primer trabajo como especialista. El salto no fue fácil y tras muchos trabajos distintos, varios masters y una especialidad en Medicina del Trabajo en Alemania es hoy la responsable de Salud Laboral de los hospitales Helios-Kliniken en Múnich.*

**¿Recuerdas en qué momento decidiste estudiar medicina?**



Siempre era el médico cuando jugaba de pequeña. En los campamentos los primeros auxilios eran mi fuerte. Nunca he soportado el dolor y el sufrimiento ajenos, por lo que las opciones estaban claras. Finalmente me gradué en medicina en la Universidad de Valladolid en el año 2000.

### **¿Qué era lo que te imaginabas haciendo cuando terminases la carrera?**

Quería ser, de entrada, como aquellos “médicos de pueblo” que hacían prácticamente todo ellos solos. Ocuparme de los que nacen, de los que mueren, analizar sangre, dar apoyo a las familias, organizar la salud de una comunidad... pero en el siglo XXI, en un país desarrollado, no hay sitio para eso.

### **¿Cómo llegaste a esa conclusión?**

Mi primera opción fue la medicina de familia, que se parecía más a la idea que me había forjado, pero según iba acabando la residencia iba viendo que yo no estaba hecha para el sistema, que me hacían comulgar con una organización viciada e ineficiente, que la ley de Pareto en algunos casos era sangrante...

### **Una vez que llegas a esa conclusión ¿cómo lo afrontaste?**

Como no tenía claro mi futuro empecé a mirar en otras direcciones y a la vez que hacía el último año de residencia, en vez de los cursos de doctorado como el resto de mis compañeros hice mi primer Máster: Prevención de Riesgos Laborales.

Además en lugar de apuntarme a las bolsas del Sistema Público de Salud, me apunté a Infojobs. En lugar de hacer una suplencia tras otra hacía entrevistas de trabajo, poniendo el acento no en mis conocimientos médicos, sino en los de gestión, de prevención, de servicio a los trabajadores sanos para que no lleguen a necesitar ir al médico... Y funcionó. Mi primer trabajo como médico especialista fue un contrato indefinido en una MATEPSS (Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social), donde seguí ampliando mis habilidades gestoras.



### **Tal como lo cuentas cambiar de rumbo laboral suena sencillo ¿fue así?**

Para nada. He hecho casi de todo: médico en un gabinete médico de un colegio “de campanillas”, asistente del anestesista en un hospital oftalmológico, suplencias en el SERMAS, sobre todo de pediatría, porque me daba la oportunidad de seguir siendo “médico” pero a mi ritmo, sin quemarme... pero el trabajo principal seguía siendo la MATEPSS. Y en mi ansia de seguir mejorando mis capacidades gestoras comencé mi segundo máster: una doble titulación de MBA y máster en dirección de servicios de prevención. Eso ya fueron palabras mayores, porque estudiar economía, financiero y procesos industriales no es fácil, llamaba a mis amigos ingenieros y economistas para que me explicaran términos técnicos... lo cierto es que debí aprovecharlo, dada la buena nota que saqué. Y tengo que decir que en algún momento pensé que cómo podía vivir la gente sin saber cosas que había aprendido yo ahí.

Casi sin solución de continuidad ocurrió obtener el MBA y mudarme a Alemania. Estaba claro que por mucho máster que tuviera, para dirigir un servicio de prevención de riesgos laborales tenía que obtener una cualificación que llevaba años soñando pero que mi rotunda negativa a hacer otro MIR me había hecho rechazar: la Especialidad de Medicina del Trabajo. Y tras tres años de formación especializada y un examen del Colegio de Médicos (aquí el examen lo hacen al acabar, no antes de empezar) saqué el título y me puse a buscar dónde desarrollar todo lo que había estado aprendiendo tantos años.

### **¿Cuál es tu puesto de trabajo actual?**

Desde Mayo de 2017 soy la responsable de instaurar un servicio de prevención propio en los hospitales Helios-Kliniken de Múnich. Al principio la idea era coordinar toda la actividad preventiva, pero la compañera de Seguridad e Higiene laboral, aunque aún está en período formativo, tiene 20 años de experiencia laboral en el hospital, así que lo hacemos juntas. Yo me encargo de la parte de Medicina del Trabajo y promoción de la salud.



### **¿Cómo te enteraste de esa oportunidad laboral?**

Fue una casualidad. Tenía prácticamente firmado el contrato para trabajar en el servicio de prevención de una gran multinacional farmacéutica, donde aliviaría la carga de trabajo y apoyaría a la dirección, y una carambola del destino me hizo dar volantazo. En el grupo de correo electrónico donde intercambiamos experiencias y conocimiento los médicos del trabajo alemanes alguien publicó una oferta de trabajo para dirigir la PRL (Prevención de Riesgos Laborales) de un holding sanitario alemán. El grupo se echó encima del que publicó la oferta, porque se pedía un perfil gestor, con conocimientos de economía y marketing, y los más rancios decían que tenía que ser un médico del trabajo, no un gestor. Así que respondí en privado al pobre colega, dándole ánimos y enviándole el CV que había escrito para la farmacéutica, haciéndole ver que “existimos, no somos un sueño, médicos del trabajo con un MBA”. No aspiraba al puesto, pero poco tardó el colega en decir que tenía un hueco en la empresa. A la semana estaba haciendo la entrevista para apoyar la fundación de un servicio de PRL a nivel regional en un hospital a la vuelta de la esquina de mi casa.

### **¿Alguna vez echas de menos la medicina asistencial?**

¡Por supuesto que lo echo de menos! Creo que lo que más echo de menos es a mis compañeros, con los que tras 4 años de exilio aún tengo un contacto muy estrecho; mis pacientes, que en algún caso llegaron a convertirse en amigos -uno de ellos hasta me ha venido a visitar a Múnich-, coser heridas, dar medicamentos, vendar, interpretar radiografías y RMNs... soy médico, y creo que alguien que empezara la carrera con vocación nunca se puede quitar la bata blanca de la cabeza.

### **¿Cómo es tu día a día en tu trabajo actual?**

Al llevar dos hospitales reparto la actividad: cuatro días por semana estoy en el mayor de ellos y un día en el otro. De los cuatro días tengo reservado dos para la vigilancia de la salud y los reconocimientos iniciales y los otros dos los tengo



para actividades organizativas: visitas a los departamentos, comités de seguridad y salud, reuniones, confección de protocolos, contacto con los “stakeholders” como la Mutua, la Inspección, Sanidad, el comité de Empresa.

Ahora mismo, al ser servicio de prevención propio, sólo me muevo en los hospitales. Durante mi residencia en Medicina del Trabajo, en un servicio de prevención ajeno, mi vida era muy distinta: tenía casi doscientas empresas asignadas, con actividades de lo más variopinto: desde carpintería metálica a residencias de mayores, pasando por panaderías, consultas odontológicas, restaurantes, empresas de maquinaria industrial, centros de coordinación de emergencias de la Cruz Roja de Baviera... trabajaba en un radio de casi 200 km a la redonda de casa. Yo misma me organizaba las citas, las rutas, y los días que dedicaba a tareas administrativas como revisión de analíticas y emisión de informes médico-laborales o actas de visita preventiva con los hallazgos y las medidas preventivas correspondientes. La mayoría de esos días trabajaba desde casa, ya que la “central” estaba a 200 km y sólo me desplazaba allí cuando había sesiones formativas (cada dos semanas más o menos) o cuando necesitaba material, bien de oficina, bien de laboratorio, ya que me encargaba también de hacer las pruebas complementarias que necesitaba según la empresa: test de visión, audición, analíticas... cierto es que la mayoría de compañeros de profesión no tienen que viajar tanto como yo lo hacía, lo habitual suele ser un radio de 50 km, pero yo era la única médico del trabajo de mi empresa para todo el sur de Baviera. Lo peor, los interminables atascos, pero los paisajes alpinos muchas veces compensaban el trayecto.

### **¿Qué es lo que más valoras de tu trabajo?**

Ahora mismo valoro mucho haber dejado de hacer “carretera”, y poder dedicarme al 100% al mismo “cliente”. Los compañeros del hospital ya me conocen, se dirigen a mí cuando algo no está bien en su puesto de trabajo y reclaman mi presencia en las reuniones con el departamento de personal en casos de bajas largas que pueden precisar una adaptación del puesto o la actividad laboral.

Por otro lado, mi especialidad no requiere presencia 24 horas, con lo cual soy la compañera “privilegiada” que no hace noches, ni guardias, y puede irse de



vacaciones en Navidad, y eso para mí siempre ha sido primordial; puedo adaptar mi agenda a las necesidades de mi familia, hay días que estoy 10 horas en el hospital y días que, si tengo una reunión con un tutor o una cita médica con los niños, llego más tarde o me voy más pronto.

Y como somos pocos prevencionistas (no confundir con los preventivistas) estamos cotizadísimos. Los médicos del trabajo somos necesarios por ley, hay unas horas mínimas de actividad preventiva por trabajador, eso sin contar la vigilancia de la salud, y en los últimos años es aumento de conciencia preventiva ha hecho que los servicios de prevención ajenos no den abasto y los servicios de prevención propio no dejen de crecer, añadiendo el concepto “empresa saludable” y actividades de promoción de la salud al clásico reconocimiento médico, al que la ley ha despojado del “reconocimiento” como parte esencial para poner el acento en el consejo médico laboral y el refuerzo de la actitud preventiva ante los riesgos laborales.

### **Si un médico asistencial decidiese dar el salto profesional a la salud laboral ¿qué crees que echaría de menos?**

El hecho de hacer diagnósticos o instaurar tratamientos. Acabas haciéndolo de forma velada, porque los trabajadores te cuentan sus antecedentes personales, los tratamientos que siguen... y es muy difícil quedarse al margen y no querer saber nada, especialmente si los compañeros preguntan activamente por tu opinión médica profesional, o durante la visita manifiestan alguna dolencia hasta ahora no tratada. Salvo analíticas básicas o específicamente laborales no tengo potestad para ordenar ninguna prueba complementaria, lo cual agudiza el peso de la anamnesis y la exploración física. Como cuando éramos estudiantes o como una consulta de medicina de familia de las de verdad, en las que haces diagnósticos bastante certeros sin TAC ni baterías exhaustivas de determinaciones analíticas. Y de poner tratamientos olvídate. No tenemos recetario. Pero no es nuestro trabajo el de curar, sino el de prevenir, bien sea la enfermedad, bien sea la de las secuelas laborales de un proceso patológico. Y conseguir que en tu empresa los trabajadores estén sanos (de cuerpo y de mente) y que puedan realizar su trabajo sin que les cueste la salud no tiene precio.



**Para finalizar ¿Qué cualidades cree que debería tener un médico que quiera desarrollarse en el campo de la Salud Laboral?**

Saber observar y escuchar. Escuchar lo que cuentan los trabajadores de su día a día, de lo que les molesta en su trabajo, de lo que opinan que les vendría bien... observar la interacción entre la persona y el puesto y el ambiente de trabajo, los riesgos que la rodean, la relación con colegas y superiores... Saber trabajar en equipo, porque tú no lo sabes todo, los medios técnicos los suele poner el compañero de seguridad, el delegado de prevención sabe cómo es el día a día en el sitio que tú visitas en un momento concreto, el comité de empresa vela por los derechos de los trabajadores, el jefe por la buena marcha de la empresa y tú tienes que aunar todas las voces para que el coro cante en armonía... conocer leyes y normas técnicas, gestión de recursos, dirección de personas, saber qué esperan de tí tus jefes y los organismos inspectores... mucha diplomacia y la cabeza fría.

Y si lo haces bien, la recompensa no es solo el dinero. Porque nosotros no salvamos vidas en un quirófano, pero podemos mejorar la vida del cirujano que opera. No curamos huesos rotos, pero podemos evitar que el trabajador sufra un accidente en su puesto de trabajo. No recetamos antidepresivos, pero hacemos que el trabajo sea un lugar que haga feliz a la gente en vez de enfermarla.

***Si eres médico colegiado en Madrid y crees que la Dra. Teresa Bernal u otro de nuestros mentores puede orientarte sobre cómo desarrollar tu carrera profesional contacta con el programa de mentorización de la Vocalía de Médicos no Asistenciales enviando tu Curriculum Vitae.***