

## Examen USMLE

El USMLE (United States Medical Licensing Examination) es el examen que deben aprobar los graduados de medicina que quieren hacer su especialidad y sacar la licencia médica en los Estados Unidos de América. Este examen consiste en evaluar la capacidad que tiene el médico de aplicar conocimientos, principios y habilidades centradas en el paciente.

El USMLE está formado por tres partes:

- **Step 1:** Está conformado por 7 bloques de 60 minutos cada uno. Se trata de un examen tipo test y se realiza en ocho horas. El número de preguntas por bloque no excede las 40. Este Step es el más importante ya que no está permitido presentarse más de una vez. Se le da gran importancia porque lo deben hacer los graduados que quieran realizar su residencia en Estados Unidos y también los médicos que quieran hacer un *Fellowship*.
  
- **Step 2**
  - ◆ **CK (Clinical Knowledge):** Se divide en 8 bloques de 60 minutos y se realiza a lo largo de nueve horas. En este step se evalúa la capacidad que tiene el candidato para aplicar el conocimiento médico y la atención que le presta al paciente incluyendo la prevención de enfermedades.
  - ◆ **CS (Clinical Skills):** Evaluación práctica utilizando pacientes estandarizados con los que el candidato debe tratar, identificar molestias y comunicar sus hallazgos tanto al paciente como a sus colegas. Actualmente por el Covid-19 esta parte del USMLE se ha suspendido.
  
- **Step 3:** Evaluación final en la que los médicos asumen la responsabilidad independiente de brindar atención médica general. Su realización y evaluación tiene lugar a lo largo de dos días.
  - ◆ **Día 1 FIP (Foundation of Independent Practice):** Este día se evalúa a través de preguntas de selección múltiple las habilidades de aplicar y comprender las ciencias fundamentales e interpretar la literatura médica. A su vez, evalúa las habilidades interpersonales del médico, la ética profesional.
  - ◆ **Día 2 ACM (Advanced Clinical Medicine):** Evaluación conformada en dos partes, por un lado preguntas de selección múltiple y por otro, casos simulados a través de ordenador. La evaluación se centra en la habilidad para tratar una enfermedad en el contexto en el que se da y cómo ésta se manifiesta con respecto a una evolución en el tiempo. También se evalúa el conocimiento de la historia y el examen físico, la valoración y el uso de estudios de diagnóstico.

Algunos alumnos de la Facultad de Medicina han querido compartir su experiencia preparando y presentando los Steps con el resto de los estudiantes.\*

\*Se trata de experiencias personales y no pretende en ningún caso ser garantía de una buena preparación en los steps.

## 1. Lola de Marcos: *alumna de quinto curso de MedUNAV.*

→ ¿Qué año consideras tú que es el mejor para preparar el Step 1?

Antes de responder hay que tener claro por qué te interesa prepararte el Step. Si el objetivo es realizar la residencia en Estados Unidos, es importante que la nota del examen sea competitiva y en ese caso, creo que el mejor momento para prepararse es en el verano después de quinto curso cuando ya has estudiado casi todas las clínicas.

Algunos compañeros igual se plantean: “tendré las clínicas más frescas pero se me habrá olvidado Bioquímica y Anatomía.” A esto, habría que decir que es mejor eso que estudiar más materias nuevas. Además, lo que se te ha olvidado de las preclínicas, tampoco lo vas a tener muy fresco en el verano de cuarto.

Aun así, por motivos personales, yo me he presentado al Step 1 en el verano de cuarto y reconozco que es totalmente posible alcanzar un resultado bueno con los conocimientos acumulados hasta ese año aunque como digo, me parece más fácil después de quinto.

Por otro lado, si vas a preparar el Step 1 de cara a un Fellowship, es posible que tu nota objetivo no sea tan competitiva. Desde mi punto de vista y con la práctica en exámenes tipo test que recibimos en la UNAV, aprobar el Step no es difícil (con esfuerzo y con tiempo), pero alcanzar un resultado en percentiles altos sí lo es. Por lo tanto, depende del objetivo tendrás que plantearte tus prioridades.

¿Quieres hacer la residencia en la Clínica Mayo en Maxilofacial? Deberías estudiar mucho desde ya, pero además, deberías intentar reunir todas las condiciones que vayan a tu favor y los conocimientos de quinto lo harán. ¿Estás pensando en hacer la residencia en España y luego igual hacer un Fellowship en Estados Unidos? Haz el Step 1 cuando te venga mejor personalmente sin cerrarte otras puertas.

En cuanto a la preparación en sí, no recomiendo hacerlo a lo largo del curso. Quizá lo que sí ayuda es por ejemplo a la hora de estudiar algunas asignaturas hacer las preguntas del Step 1 relativas a esa materia.

Finalmente, animaría a no darles muchas vueltas a cuál es el mejor momento para hacerlo. Al final, creo que hay otros factores más determinantes para sacarlo bien y no se aprueba ni se suspende según cuando se prepara.

→ **¿Cuánto tiempo te estuviste preparando?**

Estuve repasando los temas a lo largo del cuarto curso, pero el tiempo que le dediqué exclusivamente al Step 1 fue de 7 semanas (durante el verano). Durante este periodo, seguí una jornada de estudio de mañana y tarde habitual. Horarios muy parecidos a los que hago durante la época de exámenes finales.

→ **¿Qué materiales o herramientas consideras que son indispensables?**

El banco de preguntas UWorld, el manual First Aid y compañeros que estén preparándolo al mismo tiempo que tú o amigos que sepan que lo estás preparando para que te motiven.

Si tuviera que elegir, diría que el banco de preguntas es lo fundamental: no son preguntas aisladas, sino que se explica punto por punto por qué la respuesta correcta es correcta y por qué cada incorrecta es incorrecta.

El manual First Aid es un apoyo para aquellos temas de los que no te acuerdas de nada y que tienes que repasar enteramente.

Va a sonar un poco típico, pero es verdad: es muy difícil encontrar motivación para un examen que estás haciendo por voluntad propia y sobre todo si lo estás preparando solo. Por experiencia personal, tengo que decir que mi rendimiento subió mucho cuando encontré apoyos externos que me motivaron y creo que es fundamental para los resultados.

→ **Por último, ¿un consejo que a ti no te dieran en su momento y que consideres importante?**

El tipo de estudio necesario para el Step 1 es parecido al que estamos acostumbrados pero tiene unos matices importantes de los que creo que es bueno ser consciente. La principal diferencia es que el estudio de éste está basado en preguntas. Esto implica que el estudio es desordenado; es decir, no abres unos apuntes de Cardio y los memorizas hasta el final, sino que respondes bloques de preguntas para evidenciar tus lagunas, que vas rellenando poco a poco.

Por tanto, el estudio se fragmenta mucho. A veces, me daba la sensación de que estaba con mil temas distintos en la cabeza y que lo estaba planteando mal precisamente porque no tenía una guía clara en mente pero hay que confiar en el proceso y en los conocimientos que se tienen de la carrera porque, al final, el método funciona.

Por último, hacer simulacros semana tras semana y ver que no mejoras, desmotiva. La trampa está en que el resultado del simulacro no es predictor de cómo lo vas a hacer en el examen, pero tu nivel de motivación sí lo es. No bases tu motivación en las cifras.

## 2. Julia Alexandra Sullivan: *Graduada en MedUNAV 2020.*

→ ¿Qué año consideras tú que es el mejor para preparar los steps?

En el verano después de quinto curso puede venir bien para el Step 1. Yo recomiendo que cuanto más tarde mejor. Si ven posible hacer el Step 1 y el Step 2 (CK) el mismo verano, recomendaría que lo hicieran al terminar sexto curso. Hay mucho material que sale en los exámenes que se cursa incluso en sexto de medicina.

→ ¿Cuánto tiempo te estuviste preparando para los steps?

El curso entero de quinto de medicina y dos meses completamente dedicados a los steps (12 horas al día por 8 semanas antes del examen).

→ ¿Qué materiales o herramientas consideras que son indispensables?

Para el Step 1: Método UFAP(S):

- El **UWORLD** question bank es el más importante de todos a mi parecer. (Recomiendo hacerse preguntas y repasar las respuestas incorrectas).
- **First Aid**.
- **Pathoma** videos.
- **Sketchy medical**: Los temarios de *Microbiology* sobre todo y si te da tiempo, *Pharmacology*.
- **Recursos adicionales**: Goljan audio lectures, NBME practice exams.

Para el Step 2: El UWORLD question bank y repaso de los recursos de Step 1.

→ Por último, ¿un consejo que a ti no te dieran en su momento y que consideres importante?

El mejor consejo es comprar el libro de First Aid en primero de medicina y utilizarlo de apoyo en las clases durante toda la carrera (¡es muy útil para las clases también!). Te recomiendo que lo conozcas bien antes de llegar a quinto año.

Sketchy microbiology también es muy útil para la asignatura de Microbiología y Pathoma para Fisiopatología. Es muy importante a mi parecer, conocer todos los recursos que puedas antes de empezar a estudiar directamente para el step. Te ayuda mucho en la carrera y llegas controlando todo antes de preparar los steps.

**UWORLD**: cuando empiezas a hacer las preguntas en UWORLD, escribe tu propio documento con comentarios breves de cada pregunta. Por ejemplo: ¿por qué fallaste? ¿leiste mal? ¿lo confundiste con otra patología? ¿hay algún dato importante que siempre confundas? ¿qué te ayudaría a siempre sacarlo bien?

Este documento es super útil ya que repasas todo y no vuelves a cometer los mismos fallos. Léelo cada vez que puedas, en específico en las semanas que dedicarás al step.

Para más información sobre el USMLE, puedes ir a su [página web](#). Te recomendamos que la revises con frecuencia ya que las condiciones del examen suelen variar dependiendo del año y de la ocasión.

### **3. Gabriel Virador: *Alumno de quinto curso MedUNAV.***

→ **¿Qué año consideras tú que es el mejor para preparar el Step 1?**

La respuesta a esta pregunta depende de tus metas a corto y largo plazo. Es probable que sea más asequible hacer el Step 1 el verano de quinto de carrera, ya que en este curso se ven varias asignaturas como por ejemplo: dermatología, psiquiatría y otras, que no se ven mucho durante los años preclínicos de la carrera.

En mi caso, me estoy preparando para hacer la residencia en EEUU al terminar la carrera. El proceso de solicitud de plaza en el sistema estadounidense es bastante menos lineal que el español, y además de haber terminado la carrera se tiene muy en cuenta las notas en los USMLEs, el CV y las cartas de recomendación, entre las cuales es muy importante tener una carta de un médico con el que hayas rotado en EEUU.

El mejor (y casi único) momento que tenemos para poder rotar en EEUU es el verano de quinto a sexto. Sabiendo que me sería complicado hacer esta rotación y preparar bien el Step 1 a la vez, decidí presentarme el verano de cuarto.

→ **¿Cuánto tiempo te estuviste preparando para los steps?**

Empecé a organizar y repasar materias del Step 1 a finales del verano de tercero a cuarto, aunque fue un estudio muy por encima.

A lo largo de cuarto, y sobre todo durante el segundo semestre, iba fusionando la materia que nos daban en clase con los recursos del step. No me puse a estudiar en serio hasta acabar los exámenes en mayo. En total le habré dedicado unas once o doce semanas de estudio durante el verano. El tipo de estudio se parecía bastante al estudio durante la época de exámenes, con un horario de mañanas y tardes.

→ **¿Qué materiales o herramientas consideras que son indispensables?**

Lo absolutamente esencial es usar un banco de preguntas. Usé UWorld. Estos bancos te ayudan a orientar el estudio, pasé horas estudiando directamente del programa, ya que cada pregunta y sus posibles respuestas se explican individualmente. En mi caso, no solo estudié del banco de preguntas pero estoy bastante seguro de que hay personas que estudiando únicamente de este, puedan sacar notas altas en el examen.

Aparte de Uworld, los otros dos recursos que me compre fueron el FirstAid, lo que se considera como el texto "fundamental" del examen y Pathoma, que es un libro y una serie de videos de patología muy centrado en las enfermedades y fisiopatología que más se preguntan en el examen. Pathoma en particular me gusto mucho y lo sigo usando a veces para resumir temas que he visto en clase de forma rápida. Dicho eso, no me parecen estrictamente esenciales para sacar buena nota en el examen.

Mi último recurso fue la plataforma Anki, un programa gratuito para hacer tarjetas virtuales. Este programa está diseñado de tal forma que puedes ir haciendo tarjetas para tu materia de estudio y según cómo respondes a estas, el programa te lo vuelve a enseñar antes (como al día siguiente) o más tarde (como a 10 días).

Este programa se ha hecho muy popular en EEUU entre los alumnos de medicina para estudiar tanto la carrera como para los steps, hasta hay "barajas" virtuales gratuitas y disponibles online que contienen la mayoría de la información que se suele preguntar en estos exámenes. Empecé a usar Anki en tercero de carrera para estudiar farmacología y lo he usado casi a diario desde entonces. No es un sistema que sirva para todo el mundo, pero puede cambiar mucho la forma de estudiar y en mi caso creo que para mejor.

**→ Por último, ¿un consejo que a ti no te dieran en su momento y que consideres importante?**

No hay que leerse el First Aid de cubierta a cubierta. Es importante ser flexible a la hora de enfrentarse a este examen y no pensar que es como los exámenes de la universidad. Leer manuales o apuntes de cubierta a cubierta solo se lo recomendaría a alguien que sabe que es su mejor método de estudio o que por cualquier motivo tiene muy poca base; en ese caso también recomendaría mayor tiempo de estudio.

En la mayoría de los casos de alumnos que están entre cuarto a sexto, un estudio "fragmentado" con los bancos de preguntas y usando los manuales o materiales en internet para ir rellenando "lagunas" puede ser la mejor manera de prepararse para el día del examen. Es importante ponerse metas con el estudio, pero más aún ser flexible y aprender lo que uno no sabe, en vez de repasar capítulos de materia que uno ya se sabe para tenerlo todo subrayado.

Y aunque no siempre es posible, ayuda mucho estar en contacto con amigos que también se lo están preparando para poder compartir experiencias e ideas.

#### **4. Javier de la Iglesia: Alumno de quinto curso MedUNAV.**

##### **→ ¿Qué año consideras tú que es el mejor para preparar los steps?**

La preparación se puede comenzar desde los primeros cursos, sin embargo, dependiendo del curso la intensidad es diferente:

- En los 3 primeros cursos bastaría con llevar bien las asignaturas de la carrera teniendo el step en la cabeza como una opción para más adelante. También puede venir bien (aunque no lo considero estrictamente necesario) leer la parte del libro First Aid que corresponde a la asignatura básica que se está dando en clases en la facultad.
- Hay personas que se presentan tras terminar cuarto curso; sin embargo, considero que el mejor momento para presentarse es tras haber finalizado quinto porque se han visto tanto las ciencias básicas como casi todas las especialidades médicas. Además, con algunas asignaturas de quinto también se repasan algunos conceptos olvidados de los primeros años de carrera. Por otro lado, quinto es un curso exigente del que se suele salir con un buen hábito de estudio.

##### **→ ¿Cuánto tiempo te estuviste preparando para los steps?**

Empecé a informarme y echar una ojeada al libro First Aid tras finalizar tercer curso, pero era de manera muy esporádica. Ha sido a lo largo de quinto cuando he empezado a trabajar más para preparar el terreno de cara al período dedicado al estudio intensivo previo al examen. Finalmente, empleé entre 2-3 meses del verano entre quinto y sexto curso para dedicarme únicamente a preparar el examen.

##### **→ ¿Qué materiales o herramientas consideras que son indispensables?**

First Aid for USMLE Step 1 (libro esquemático para repasar cada especialidad), Pathoma (vídeos sobre cada especialidad en donde vienen muchos conceptos básicos que entran en el examen) y UWorld (plataforma online que permite hacer y corregir test con preguntas similares a las del Step 1)

##### **→ Por último, ¿un consejo que a ti no te dieran en su momento y que consideres importante?**

Creo que hacer el Step 1 es un objetivo ilusionante que está bien tener en la cabeza a medida que se avanza en la carrera. Sin embargo, no hay que obsesionarse con ello. Lo más importante es llevar bien las asignaturas de la carrera, que es lo que hace que uno tenga una base de conocimientos amplia sobre la que luego se pueda estudiar para el step, ya que, aunque los formatos de examen sean algo diferentes, la medicina es similar en todas partes.

Cuando llega el período de tiempo para preparar el examen, hay que estudiar de forma intensiva y, para ello, no hay nada mejor como unos buenos hábitos de estudio y de vida adquiridos durante la carrera. Durante esta última fase también viene bien dejar algún día a la semana para descansar o cuando uno nota que el cuerpo se lo pide.

## **5. Joel Marshall: Graduado en MedUNAV 2020.**

→ **¿Qué año consideras tú que es el mejor para preparar los steps?**

En quinto curso. Habrás dado la mayoría de las asignaturas más importantes (Cardiología, Neumología, sistema digestivo, sistema endocrino y Neurología). Si solo estás interesado en hacer el Fellowship y no necesitas hacer el Step 2 (CK) también te lo puedes plantear en sexto curso.

→ **¿Cuánto tiempo te estuviste preparando para los steps?**

Dos veranos (cinco meses) para Step 1 y dos meses para Step 2 (CK).

→ **¿Qué materiales o herramientas consideras que son indispensables?**

UWORLD, First Aid, Pathoma, Sketchy Micro. Sketchy Pharm si tienes dificultad con fármacos.

→ **Por último, ¿un consejo que a ti no te dieran en su momento y que consideres importante?**

Tener muy pronto en tu mente cuál es tu meta y qué score necesitas sacar. Si quieres hacer un Fellowship no te hace falta más que 200-220 de nota. Si quieres aplicar a programas de residencia estaría recomendado un score de 230+, si quieres una plaza en una especialidad competitiva (depende de cual sea) 240-250+. Estas son metas y no significa que si no sacas estas notas entonces no puedes hacer esta especialidad pero es bueno ser realista y saber cuál es tu meta. Esto luego condiciona cómo te vas a preparar, cuánto tiempo necesitas, y cuántos recursos. Saber también que es un proceso que cuesta mucho dinero pero vale la pena si es lo que quieres.