

NOLS WILDERNESS MEDICINE

Examen de Práctica WFR 2018

1. Una lesión musculoesquelética no funcional es tratada con:
 - a. Inmovilización y evacuación.
 - b. Altas dosis de medicamentos AINES (anti-inflamatorio)
 - c. Soporte con cinta.
 - d. Terapia de frío y calor.

2. La certificación de proveedor de medicina en zonas silvestres:
 - a. Indica que has completado el entrenamiento.
 - b. Te autoriza a administrar medicamentos a un paciente.
 - c. Previene demandas de parte del paciente por negligencias.
 - d. Te otorga una licencia para practicar medicina más allá del ambiente urbano.

3. La medicina en zonas silvestres es diferente de la medicina urbana porque la medicina en zonas silvestres tiene:
 - a. Tiempo de contacto con el paciente extendido, desafíos ambientales y equipo improvisado.
 - b. La libertad de suturar heridas y fracturas establecidas.
 - c. Más de 30 minutos de tiempo de transporte a la atención definitiva.
 - d. Diferentes protocolos de hipotermia.

4. Las lesiones más comúnmente reportadas en expediciones son:
 - a. Fracturas de pierna.
 - b. Dislocaciones del hombro.
 - c. Heridas de tejidos blandos.
 - d. Heridas abiertas en el pecho.

5. Un paciente en shock compensatorio:
 - a. Debe ser tratado con epinefrina vía auto-inyector.
 - b. Está compensando la lesión y no necesita tratamiento.
 - c. Mantiene perfusión adecuada con vasoconstricción, y aumento de la FC y FR.
 - d. Tendrá una FC y FR lentas y un estado mental alterado.

6. El síndrome del compartimento es:
 - a. Presión en un músculo secundario a una lesión.
 - b. Manejado con compresas frías y masajes.
 - c. Generalmente un problema geriátrico.
 - d. Principalmente un problema pediátrico.

7. Un paciente hipotérmico:
 - a. Pierde la mayor parte de su calor a través de su cabeza.
 - b. Puede tratarse con un empaque de hipotermia.
 - c. Está en un estado fisiológico estable.
 - d. Necesita ejercitarse para generar calor.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

8. Su compañera de carpa ha tragado accidentalmente una pequeña cantidad de bencina (gasolina) blanca. Usted recomienda que ella:
- Beba mucha agua.
 - Intente de vomitar.
 - Tome un antihistamínico.
 - Llame al control de envenenamiento.
9. Nos protegemos contra una respuesta alérgica a un medicamento:
- Preguntando al paciente si ha tomado el medicamento anteriormente.
 - Primero probando dar paciente una mitad de dosis de medicamento.
 - Sólo administrar medicamentos si tenemos epinefrina disponible.
 - Sólo administrar medicamentos sin receta médica.
10. Los principios de tratamiento para la ceguera de la nieve incluyen:
- Compresas tibias sobre los ojos.
 - Bolsas de té sin cafeína en los ojos.
 - Ungüentos antibióticos tópicos para los ojos.
 - Compresas frías sobre los ojos.
11. Un neumotórax es:
- Aire en el pecho.
 - Aire atrapado en el alveolo.
 - Aire en los pulmones.
 - Aire en el abdomen.
12. Bloqueadores solares:
- Previenen el cáncer de piel.
 - Deben aplicarse varias veces al día.
 - Nos permiten renunciar a los sombreros y a la ropa.
 - Permiten un bronceado seguro de la piel.
13. Evacuar rápidamente a un paciente con dolor de cabeza si el dolor de cabeza:
- Se acompaña de náuseas, vómitos o diarrea.
 - Es súbito, grave o se asocia con un estado mental alterado.
 - Se asocia con fiebre baja, malestar y dolores musculares.
 - Incluye dolor de garganta y tos.
14. Infecciones del tracto urinario:
- Pueden acompañarse de fiebre y sangre en la orina.
 - Se tratan con aspirina.
 - Por lo general se resuelven en 24 horas.
 - Son más comunes en los hombres.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

15. Su co-instructor de 54 años se despierta con dolor en el pecho y sensación de presión en su pecho, falta de aliento, ansiedad, náuseas y piel pálida, fría y húmeda. Su plan de tratamiento incluye:

- a. Caminar hasta el punto de evacuación más cercano.
- b. Retención de medicamentos adicionales.
- c. Sugerirle que tome una aspirina para adultos.
- d. Tratarlo con tu nitroglicerina personal.

16. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones acerca del ejercicio en condiciones calurosas es falsa?

- a. Alcohol, antihistamínicos, antidepresivos y anfetaminas pueden contribuir a la enfermedad por calor.
- b. La enfermedad por calor puede ser el resultado de una exposición acumulada durante varios días.
- c. Se recomienda aclimatación al calor.
- d. La sobre-hidratación puede prevenir la enfermedad por calor.

17. El examen físico de la cabeza a los pies:

- a. No se hace en pacientes médicos.
- b. Es una habilidad reservada para médicos y enfermeros.
- c. Se centra en lesiones obvias.
- d. Se realiza en todos los pacientes.

18. En las zonas silvestres podemos detener RCP si:

- a. El pulso del paciente vuelve.
- b. No funciona después de 15 minutos.
- c. El paciente ha sido golpeado por un rayo.
- d. El paciente tiene antecedentes de enfermedad cardíaca.

19. El abandono se produce cuando:

- a. Su cuidado del paciente es menor que el estándar esperado basado en su entrenamiento.
- b. Usted comparte la información del paciente con otro proveedor médico.
- c. Usted entrega el cuidado del paciente a una persona con una formación médica más alta.
- d. Usted entrega el cuidado del paciente a una persona incapaz de manejar al paciente.

20. Para que el agua sea segura para beber, debe:

- a. Estar caliente, pero no hervir.
- b. Hervir durante 10 minutos.
- c. Ser lo suficientemente caliente para generar burbujas.
- d. Estar lo suficientemente caliente para hervir.

21. En una persona hidratada la orina es comúnmente:

- a. Producida una vez al día.
- b. Amarillo claro o clara.
- c. Oscura y maloliente.
- d. roja brillante.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

22. Los tratamientos recomendados para mordeduras de serpiente *Viperidae* incluyen:

- a. Dispositivos de succión para retirar el veneno.
- b. Usando un torniquete para aislar el veneno en la extremidad.
- c. Aplicación de frío para evitar la absorción de veneno.
- d. Transporte del paciente al hospital para recibir antídoto.

23. Un paciente con fiebre mayor de 102°F (39°C) o que persiste durante 48 horas debe ser:

- a. Evacuado a cuidados definitivos.
- b. Tratado con gárgaras de agua fría.
- c. Observado de cerca por la aparición de puntos blancos.
- d. Tratado con gárgaras de té verde caliente.

24. Cuando revisamos la pelvis en el examen de cabeza a pies:

- a. Presione hacia dentro y luego hacia abajo en las crestas ilíacas.
- b. Girar en bloque al paciente para evaluar la estabilidad.
- c. Levante las caderas para evaluar la amplitud de movimiento.
- d. Presione hacia dentro sobre las crestas ilíacas.

25. ¿Cuál de los siguientes pacientes es el mejor candidato para recibir una Evaluación Detallada de Columna realizada por un WFR?

- a. Una mujer de 34 años golpeada por un coche mientras montaba su bicicleta en el centro de la ciudad.
- b. Un hombre incoherente de 18 años que se cayó de un farol de 20 pies (6 mts), en una fiesta electrónica situada en el bosque.
- c. Un varón de 56 años de edad quejándose de dolor de espalda difuso después de 8 horas de remo de agua plana, sin caída.
- d. Una mujer de 23 años que cayó aproximadamente 15 pies (4mts) en terreno duro, aterrizando en su espalda, sin dolor en la línea media o déficit de CSM encontrado durante el examen de cabeza a pies.

26. Heridas de alto riesgo:

- a. Abren una articulación.
- b. No deben limpiarse en el campo.
- c. Necesitan suturas inmediatas.
- d. Requieren tratamiento antibiótico.

27. La gastroenteritis es:

- a. Una inflamación del tracto gastrointestinal.
- b. Un problema raro para los viajeros experimentados en zonas silvestres.
- c. Una obstrucción del intestino delgado.
- d. Un trastorno genético hereditario.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

28. Las heridas abiertas en el pecho deben cubrirse con:

- a. Un vendaje no oclusivo pegado en los cuatro lados.
- b. Un vendaje oclusivo pegado en tres lados.
- c. Un vendaje oclusivo pegado en los cuatro lados.
- d. Un vendaje no oclusivo pegado en tres lados.

29. Los signos y síntomas tempranos comunes de una lesión por frío no-congelante:

- a. Calor paradójico en las extremidades.
- b. Entumecimiento, picazón o dolor.
- c. Tejido frío y duro.
- d. Ampollas

30. Los líquidos orales no deben administrarse a un paciente en un contexto de zonas silvestres si:

- a. El paciente tiene un estado mental alterado.
- b. El paciente tiene orina clara y abundante.
- c. Usted carece de un protocolo para fluidos orales.
- d. El paciente tiene una lesión abdominal.

31. Piel con picazón, ojos llorosos, secreción nasal, párpados hinchados, urticaria y/o ronchas en la piel son signos o síntomas de:

- a. Infección de las vías respiratorias superiores.
- b. Exposición al monóxido de carbono.
- c. Una respuesta alérgica.
- d. Exposición a la hiedra venenosa.

32. La fiebre del heno es tratada con:

- a. Acetazolamida.
- b. Antihistamínicos.
- c. Ibuprofeno.
- d. Epinefrina.

33. Un diente salido totalmente del hueso maxilar:

- a. Debe ser fregado antes de la inmersión en la leche.
- b. No puede ser reimplantado.
- c. Pueden ser salvados si vuelven a implantarse con prontitud.
- d. Debe sumergirse en una solución antiséptica.

34. La limpieza apropiada de una herida incluye:

- a. Permitir que la herida se airee y se seque
- b. Remojo con un agente antiséptico.
- c. Fregado vigoroso
- d. Irrigación con agua limpia

NOLS WILDERNESS MEDICINE

35. ¿Cuál de las siguientes descripciones de un ataque isquémico transitorio (AIT) es correcta?
- a. Un AIT comúnmente se presenta primero con una convulsión.
 - b. Un AIT es una interrupción temporal en el suministro de sangre a una parte del cerebro.
 - c. Un AIT es una apoplejía que dura menos de 48 horas.
 - d. Un AIT es un efecto secundario de la diabetes.
36. ¿Cuál de los siguientes sería un criterio de evacuación para una queja abdominal?
- a. Dolor moderado con un episodio de diarrea.
 - b. Cólicos y gases durante tres horas.
 - c. Sangre en orina, heces o vómito.
 - d. Dolor moderado durante seis horas sin fiebre.
37. Los signos y síntomas de hipotermia severa son:
- a. Temblores y tropezones.
 - b. Sin temblores, incapacidad para caminar.
 - c. Una persona murmurando, trastornando.
 - d. Letargia y apatía.
38. La aclimatación a la altitud puede mejorarse:
- a. Ascendiendo lentamente.
 - b. Utilizando medicamentos estimulantes.
 - c. Beber bebidas con cafeína.
 - d. Hidratación agresiva.
39. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre las dislocaciones en el contexto de zonas silvestres es correcta?
- a. No es apropiado que un WFR intente reducir una dislocación.
 - b. Las dislocaciones que se reducen en el campo no requieren evacuación.
 - c. La tracción en línea es un movimiento firme repentino.
 - d. Un WFR está entrenado para reducir el hombro, la mandíbula, los dedos del pie y mano, y dislocaciones de la patela.
40. Edema Cerebral de Altura (ECA):
- a. Puede presentarse con ataxia.
 - b. Se trata con Nifedipina o Albuterol (Salbutamol).
 - c. Presenta con dificultad para respirar.
 - d. Se desarrolla a partir de EPA.
41. Usted está caminando a través de un bosque de pinos con caída de polen de los árboles y uno de sus compañeros desarrolla presión en su pecho y tiene un historial de asma. Su tratamiento es:
- a. Proporcionar un antibiótico al paciente.
 - b. Salir del bosque
 - c. Entrenar al paciente para que use la respiración con labios fruncidos.
 - d. Administrar epinefrina mediante un auto-inyector.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

42. Uno de sus clientes cayó mientras caminaba más temprano en el día. Te percatas de esto cuando te piden aspirina por un dolor de cabeza. Debieras:
- Enfocar tu evaluación en las alergias a los medicamentos.
 - Realizar sólo una evaluación de la cabeza detallada.
 - Hacer una evaluación verbal, no física del paciente.
 - Realizar una evaluación completa del paciente.
43. Una pista importante de que su paciente puede tener hiponatremia es:
- Una historia de consumo excesivo de líquidos.
 - La presencia de dolor de cabeza.
 - La presencia de calambres musculares.
 - Una historia de senderismo en condiciones secas y calurosas.
44. Una pauta de evacuación para un paciente con problemas de salud mental es:
- La condición está más allá de nuestra capacidad para manejar en el campo.
 - La condición ha requerido ayuda profesional en el pasado.
 - La condición es un episodio de ansiedad.
 - La condición incluye un historial de depresión.
45. El tratamiento de las convulsiones incluye:
- Fijar la lengua al labio para que no pueda ser tragada.
 - Colocar un objeto duro entre los dientes para proteger la vía aérea.
 - Sólo la observación hasta que se detiene la convulsión.
 - Proteger la vía aérea, la cabeza y la dignidad de los pacientes.
46. ¿Cuál de los siguientes es un principio de tratamiento para la congelación?
- Calentamiento lento a temperatura ambiente.
 - Calentamiento rápido en agua tibia.
 - Masaje del tejido congelado.
 - Calentamiento rápido cerca de un fuego o un calentador.
47. Una lesión cerebral puede causar:
- Micción para promover la pérdida de líquidos y reducir la hinchazón.
 - Inflamación y aumento de la presión intracraneal.
 - Disminución del metabolismo cerebral para reducir la necesidad de oxígeno.
 - Irrigación de fluido hacia el pecho y el abdomen para reducir la hinchazón.
48. ¿Cuáles son los vectores más comunes para la diarrea y las enfermedades de tipo gripe en una expedición en zonas silvestres?
- Nuestras manos.
 - Dietas altas en azúcar y bajas en fibra.
 - Mosquitos y garrapatas.
 - Virus y bacterias.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

49. Los puntos calientes son:

- a. No de preocupación hasta que las ampollas aparecen.
- b. A menudo tratada apretando sus botas.
- c. Ya un signo de lesión.
- d. Drenados temprano con una aguja.

50. Encuentra a un paciente con antecedentes de diabetes insulino-dependiente en un campamento en una zona silvestre. El paciente está despierto pero no responde apropiadamente. Él es capaz de tragar. Su tratamiento incluye:

- a. Administrar azúcar oral.
- b. Administrar epinefrina para movilizar las reservas de glucógeno del paciente.
- c. Administrar la insulina del paciente en dosis bajas.
- d. No administrar nada al paciente.

Respuestas y razonamiento

1. a. Inmovilización y evacuación.

Altas dosis de AINES pueden causar sangramiento gastrointestinal y una sanación inapropiada. Hielo y calor son una opción decente. Una lesión no funcional necesita inmovilización y no solo un soporte.

2. a. Indica que has completado el entrenamiento.

Generalmente, una certificación documenta un entrenamiento a un estándar. No autoriza a procedimientos más allá del alcance de práctica de un WFR (administración de medicamentos con prescripción médica, excepto la epinefrina), y tampoco protege contra una negligencia.

3. a. Mayor tiempo de contacto con el paciente, desafíos ambientales y equipo improvisado.

Algunas personas piensan que una hora de distancia de cuidados definitivos es una definición de medicina en áreas silvestres, este no es el caso. No hay un parámetro de tiempo para la medicina en áreas silvestres más que anticipar que va a haber un tiempo de tratamiento y de transporte prolongado. No suturamos heridas ni fracturas, y el tratamiento de la hipotermia es el mismo sin importar la locación.

4. c. Heridas de tejidos blandos.

5. c. Mantiene perfusión adecuada con vasoconstricción, y aumento de la FC y FR.

Tratar las lesiones, elevar las piernas y dar fluidos puede ayudar a estas personas a compensar. En el contexto de primeros auxilios epinefrina es para anafilaxis, no para shock volémico.

6. a. Presión en un músculo secundario a una lesión.

7. b. Puede tratarse con un empaque de hipotermia.

Las capas secas y cortavientos de un empaque de hipotermia son clave en el tratamiento de esta.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

8. d. Llame al control de envenenamiento.

Raramente el vomitar es recomendado y el diluir ya no está recomendado para los venenos ingeridos. Una cantidad baja de bencina (gasolina) blanca puede provocar incomodidad al paciente pero no debería provocar daños.

9. a. Preguntando al paciente si ha tomado el medicamento anteriormente.

10. d. Compresas frías sobre los ojos.

Las bolsas de té podrían ayudar como "compresas frías". Ungüentos antibióticos no son para este problema, esto no es una infección.

11. a. Aire en el pecho.

12. b. Debe aplicarse varias veces al día.

Los bloqueadores solares son solamente una parte de la estrategia para prevenir cáncer a la piel por exposición al sol. Tienen que ser reaplicados varias veces al día y deben ser utilizados en conjunto con ropa, gorras y ser juicioso con la exposición al sol.

13. b. Es súbita, grave o se asocia con un estado mental alterado.

Los dolores de cabeza son un síntoma común. Por si solos son una preocupación cuando son súbitos, severos o asociados a un estado mental alterado.

14. a. Puede acompañarse de fiebre y sangre en la orina.

15. c. Le sugiere tomar una aspirina para adultos.

Aspirina es recomendada para dolor de pecho de origen cardiaco y es un medicamento de venta directa/sin prescripción. Caminar no es lo ideal. Usar tu medicina personal en otro paciente no es la mejor elección porque es ilegal.

16. d. La sobre-hidratación puede prevenir la enfermedad por calor.

Hidratación puede ayudarnos a aclimatizar y a manejar el estrés por calor, pero por si sola no previene las enfermedades por calor.

17. d. Se realiza en todos los pacientes.

En pacientes médicos podemos encontrar problemas físicos como inflamación, urticarias, etc. Esto puede ser encontrado con un examen de cabeza a pies.

18. a. El pulso del paciente vuelve.

Las enfermedades cardiacas y los rayos pueden ser motivos por lo que personas puedan entrar en un paro cardiaco, pero no son una razón para detener el RCP. El estándar de tiempo para intentar RCP en zonas silvestres es de 30 minutos.

19. d. Usted entrega la atención del paciente a una persona incapaz de manejar al paciente.

El cuidado del paciente a un estándar menor al que fue entrenado puede ser negligencia, y el compartir información del paciente se refiere a la confidencialidad.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

20. d. Estar lo suficientemente caliente para hervir.

Lo más efectivo es hervir el agua. Es innecesario hacerlo por 10 minutos, y el agua tibia o con burbujas sin que esta hierva, no es confiable.

21. b. Amarillo claro o claro.

El color de la orina es un signo que ayuda (pero solamente si es bien clara o bien oscura)

22. d. Transporte del paciente al hospital para recibir antídoto.

El enfriar y la succión no previenen la absorción del veneno, y los torniquetes acumulan el veneno en la extremidad y son peligrosos en las mordeduras de serpiente en América del Norte (el vendaje de presión es recomendado para mordeduras de serpientes de coral)

23. a. Evacuados a cuidados definitivos.

La temperatura elevada y persistente es un criterio de evacuación para enfermedades tipo gripe.

24. d. Presione hacia dentro sobre las crestas ilíacas.

La preocupación con el apretar hacia abajo en las crestas ilíacas es el "abrir" una lesión de pelvis inestable. En todos los casos sea gentil.

25. d. Una mujer de 23 años que cayó aproximadamente 15 pies (4mts) en terreno duro, aterrizando en su espalda, sin dolor en la línea media o déficit de CSM encontrado durante el examen de cabeza a pies.

26. a. Abre una articulación.

27. a. Una inflamación del tracto gastrointestinal.

28. c. Un vendaje oclusivo pegado en los cuatro lados.

Por varios años el concepto fue de sellar 3 lados porque actuaría como una válvula para ventilar. En la realidad esto no funciona y la herida necesita ser sellada prontamente.

29. b. Entumecimiento, picazón o dolor.

Ampollas y piel fría y dura sugiere un congelamiento. Entumecimiento, picazón o dolor, es una lesión por frío no congelante.

30. a. El paciente tiene un estado mental alterado.

Los militares apoyan la decisión de dar fluidos si el paciente puede tolerarlos, aun en el caso de una herida abdominal penetrante. No necesitamos protocolos para dar fluidos orales. Orina clara y copiosa es un signo de buena hidratación pero no es una razón para dejar de apoyar una hidratación continuada.

31. c. Una respuesta alérgica.

32. b. Antihistamínicos.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

33. c. Pueden ser salvado si vuelven a implantarse con prontitud.

El fregar puede dañar los tejidos del diente. Una solución antiséptica puede ser muy fuerte.

34. d. Irrigación con agua limpia

Fregar vigorosamente es innecesario y doloroso. Humedecer con agentes antisépticos es una técnica inapropiada. Aerear y secar es inapropiado también, heridas con un poco de humedad sanan mejor. Limpiar todas las heridas, aunque sean pequeñas, es importante para prevenir infecciones.

35. b. Un AIT es una interrupción temporal en el suministro de sangre a una parte del cerebro.

36. c. Sangre en orina, heces o vómito.

37. b. Sin temblores, incapacidad para caminar.

La ausencia de temblores, inconciencia, músculos rígidos y un pulso indetectable son signos de hipotermia severa.

38. a. Ascendiendo lentamente.

La hidratación ayuda pero no aclimatiza por si sola. Cafeína y otros estimulantes no tienen un rol conocido en la aclimatización.

39. d. Un WFR está entrenado para reducir el hombro, la mandíbula, los dedos del pie y mano, y dislocaciones de la patela.

40. a. Puede presentarse con ataxia.

ECA puede desarrollarse en forma paralela con EPA pero probablemente son un problema por separado. Corto de respiración, Nifedipina y albuterol (salbutamol) son usados para tratar EPA. Ataxia es un signo fidedigno de ECA.

41. b. Salir del bosque

Quizás tenga que guiar a la persona en utilizar la técnica de respiración con labios fruncidos y en casos extremos utilizar epinefrina. Remover al paciente del agente desencadenador es una intervención clave.

42. d. Hacer una evaluación completa del paciente.

Este paciente necesita una evaluación completa. Cortar camino porque la lesión sucedió antes en el día, enfocándose solo en la cabeza o en el medicamento sería considerado un cuidado inadecuado, potencialmente negligencia.

43. a. Una historia de consumo excesivo de líquidos.

Esto puede ser difícil de diagnosticar sin tener la habilidad de medir los niveles de sodio en la sangre. Nuestra mejor herramienta en el campo es conseguir una historia detallada de las cantidades de agua ingeridas. Hiponatremia en las áreas silvestres sucede normalmente por una sobredosis de agua.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

44. a. La condición está más allá de nuestra capacidad para manejar en el campo.

La historia puede ayudarnos a entender el asunto de salud mental, pero por si sola no va a desencadenar una evacuación.

45. d. Protegiendo la vía aérea, la cabeza y la dignidad de los pacientes.

46. b. Calentamiento rápido en agua tibia.

Calentamiento rápido en agua tibia es el tratamiento estándar en conjunto con proteger para evitar un recongelamiento de la lesión. AINES pueden ser útiles para el manejo del dolor.

47. b. Inflamación y aumento de la presión intracraneal.

La inflamación y el aumento de la presión intracraneal son una consecuencia peligrosa de las lesiones cerebrales.

48. a. Nuestras manos.

Los virus y bacterias no son vectores. Los mosquitos y garrapatas lo son pero nuestra educada suposición es que la mayoría de las enfermedades en las áreas silvestres son por comer materia fecal y el vector es nuestras manos.

49. c. Ya un signo de lesión.

Los puntos calientes no son algo banal. Estos indican que la piel está dañada y que la ampolla es inminente.

50. a. Administración de azúcar oral.

El azúcar oral es clave en el tratamiento de diabético insulino dependiente con estado mental alterado. Podría ayudar. No va a hacer daño. No administramos insulina ni epinefrina en emergencias diabéticas.