

NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

1. El acrónimo RHiCE significa:
  - a. Reposo, Hielo, Compresión, Elevación.
  - b. Reducir, Hielo, Compresión, Elevación.
  - c. Reposo, Hielo, Constreñir, Elevación.
  - d. Reposo, Ibuprofeno, Compresión, Elevación.
  
2. Dismenorrea es:
  - a. Dolor en la ovulación.
  - b. Ausencia de menstruación.
  - c. Un embarazo fuera del útero.
  - d. Menstruación dolorosa.
  
3. La medicina en zonas silvestres es diferente de la medicina urbana porque la medicina en zonas silvestres tiene:
  - a. Mayor tiempo de contacto con el paciente, 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 comunes consistentemente 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. No se ayudará elevando las piernas o administrando líquidos.
  - 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 compartimiento es:
  - a. Presión en un músculo secundario a una lesión.
  - b. Manejado con compresas frescas y masajes.
  - c. Generalmente un problema geriátrico.
  - d. Principalmente un problema pediátrico.

NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

7. Un paciente hipotérmico:
- Pierde la mayor parte de su calor a través de su cabeza.
  - Puede tratarse con un empaque de hipotermia.
  - Está en un estado fisiológico estable.
  - Necesita ejercitarse para generar calor.
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 al paciente con una media dosis de medicación.
  - 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 la ropa.
  - Permiten un bronceado seguro de la piel.

NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

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 de las vías urinarias:
- 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.
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:
- Caminar hasta el punto de evacuación más cercano.
  - Retención de medicamentos adicionales.
  - Le sugiere que tome una aspirina para adultos.
  - Tratarlo con tu nitroglicerina personal.
16. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones acerca del ejercicio en condiciones calurosas es falsa?
- Alcohol, antihistamínicos, antidepresivos y anfetaminas pueden contribuir a la enfermedad por calor.
  - La enfermedad por calor puede ser el resultado de la exposición acumulada durante varios días.
  - Se recomienda aclimatación al calor.
  - La sobre-hidratación puede prevenir la enfermedad por calor.
17. El examen físico de la cabeza a los pies:
- No se hace en pacientes médicos.
  - Es una habilidad reservada para médicos y enfermeros.
  - Se centra en lesiones obvias.
  - Se realiza en todos los pacientes.

NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

18. En las zonas silvestres podemos detener RCP si:
- El pulso del paciente vuelve.
  - No funciona después de 15 minutos.
  - El paciente ha sido golpeado por un rayo.
  - El paciente tiene antecedentes de enfermedad cardíaca.
19. El abandono se produce cuando:
- Su atención al paciente es menor que el estándar esperado basado en su entrenamiento.
  - Usted comparte la información del paciente con otro proveedor médico.
  - Usted entrega la atención del paciente a una persona con una formación médica más alta.
  - Usted entrega la atención del paciente a una persona incapaz de manejar al paciente.
20. Para que el agua sea segura para beber, debe:
- Estar caliente, pero no hervir.
  - Hervir durante 10 minutos.
  - Ser lo suficientemente caliente para generar burbujas.
  - Estar lo suficientemente caliente para hervir.
21. En una persona hidratada la orina es comúnmente:
- Producida una vez al día.
  - Amarillo claro o clara.
  - Oscura y maloliente.
  - roja brillante.
22. Los tratamientos recomendados para mordeduras de serpiente *Viperidae* incluyen:
- Dispositivos de succión para retirar el veneno.
  - Usando un torniquete para aislar el veneno en la extremidad.
  - Aplicación de frío para evitar la absorción de veneno.
  - 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:
- Evacuados a cuidados definitivos.
  - Tratados con gárgaras de agua fría.
  - Observado de cerca por la aparición de puntos blancos.
  - Tratados con gárgaras de té verde caliente.

NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

24. Cuando revisamos la pelvis en el examen de cabeza a pies:
- Presione hacia dentro y luego hacia abajo en las crestas ilíacas.
  - Girar en bloque al paciente para evaluar la estabilidad.
  - Levante las caderas para evaluar la amplitud de movimiento.
  - 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?
- Una mujer de 34 años golpeada por un coche mientras que montaba su bici, en el centro de la ciudad.
  - 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.
  - Un varón de 56 años de edad quejándose de dolor de espalda difuso después de 8 horas de remo de agua plana, sin caída.
  - 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:
- Abren una articulación.
  - No deben limpiarse en el campo.
  - Necesitan suturas inmediatas.
  - Requieren tratamiento antibiótico.
27. La gastroenteritis es:
- Una inflamación del tracto gastrointestinal.
  - Un problema raro para los viajeros experimentados en zonas silvestres.
  - Una obstrucción del intestino delgado.
  - Un trastorno genético hereditario.
28. Las heridas abiertas en el pecho deben cubrirse con:
- Un vendaje no oclusivo pegado en los cuatro lados.
  - Un vendaje oclusivo pegado en tres lados.
  - Un vendaje oclusivo pegado en los cuatro lados.
  - Un vendaje no oclusivo pegado en tres lados.

NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

29. Los signos y síntomas tempranos comunes de una lesión por frío no-congelante:
- Paradójicas y cálidas extremidades.
  - Entumecimiento, picazón o dolor.
  - Tejido frío y duro.
  - Ampollas
30. Los líquidos orales no deben administrarse a un paciente en un contexto de zonas silvestres si:
- El paciente tiene un estado mental alterado.
  - El paciente tiene orina clara y abundante.
  - Usted carece de un protocolo para fluidos orales.
  - 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:
- Infección de las vías respiratorias superiores.
  - Exposición al monóxido de carbono.
  - Una respuesta alérgica.
  - Exposición a la hiedra venenosa.
32. La fiebre del heno es tratada con:
- Acetazolamida.
  - Antihistamínicos.
  - Ibuprofeno.
  - Epinefrina.
33. Un diente salido totalmente del hueso maxilar:
- Debe ser fregado antes de la inmersión en la leche.
  - No puede ser reimplantado.
  - Pueden ser salvados si vuelven a implantarse con prontitud.
  - Debe sumergirse en una solución antiséptica.
34. La limpieza apropiada de una herida incluye:
- Permitir que la herida se airee y se seque
  - Remojo con un agente antiséptico.
  - Fregado vigoroso
  - Irrigación con agua limpia

NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

35. ¿Cuál de las siguientes descripciones de un ataque de 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.
  - e. 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 gas 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. Temblando y tropezando.
  - b. Sin temblores, incapacidad para caminar.
  - c. Una persona murmurando, trastornando.
  - d. Letargo 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 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.

NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

40. Edema Cerebral de Altura (ECA):
- Puede presentarse con ataxia.
  - Se trata con Nifedipina o Albuterol (Salbutamol).
  - Presenta con dificultad para respirar.
  - 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:
- Proporcionar un antibiótico al paciente.
  - Salir del bosque
  - Entrenar al paciente para que use la respiración con labios fruncidos.
  - Administrar epinefrina mediante un auto-inyector.
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 un 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.



NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

46. ¿Cuál de los siguientes es un principio de tratamiento para la congelación?
- a. Calentamiento lento a temperatura ambiente.
  - b. Calentamiento rápido en agua tibia.
  - c. Masaje del tejido congelado.
  - d. Calentamiento rápido cerca de un fuego o un calentador.
47. Una lesión cerebral puede causar:
- a. Micción para promover la pérdida de líquidos y reducir la hinchazón.
  - b. Hinchazón y aumento de la presión intracraneal.
  - c. Disminución del metabolismo cerebral para reducir la necesidad de oxígeno.
  - d. 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?
- a. Nuestras manos.
  - b. Dietas altas en azúcar y bajas en fibra.
  - c. Mosquitos y garrapatas.
  - d. Virus y bacterias.
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 dependiente de insulina en un campamento en una zona silvestre. El paciente está despierto pero no responde apropiadamente. Él es capaz de tragar. Su tratamiento incluye:
- a. Administración de 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.

NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

**Respuestas**

Nombre de la Prueba: Examen de Práctica para WFR 2016

1. a. Reposo, Hielo, Compresión, Elevación.
2. d. Menstruación dolorosa.
3. a. Mayor tiempo de contacto con el paciente, desafíos ambientales y equipo improvisado.
4. c. Heridas de tejidos blandos.
5. c. Mantiene perfusión adecuada con vasoconstricción, y aumento de la FC y FR.
6. a. Presión en un músculo secundario a una lesión.
7. b. Puede tratarse con un empaque de hipotermia.
8. d. Llame al control de envenenamiento.
9. a. Preguntando al paciente si ha tomado el medicamento anteriormente.
10. d. Compresas frías sobre los ojos.
11. a. Aire en el pecho.
12. b. Debe aplicarse varias veces al día.
13. b. Es súbita, grave o se asocia con un estado mental alterado.
14. a. Puede acompañarse de fiebre y sangre en la orina.
15. c. Le sugiere tomar una aspirina para adultos.

NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

16. d. La sobre-hidratación puede prevenir la enfermedad por calor.
17. d. Se realiza en todos los pacientes.
18. a. El pulso del paciente vuelve.
19. d. Usted entrega la atención del paciente a una persona incapaz de manejar al paciente.
20. d. Estar lo suficientemente caliente para hervir.
21. b. Amarillo claro o claro.
22. d. Transporte del paciente al hospital para recibir antídoto.
23. a. Evacuados a cuidados definitivos.
24. d. Presione hacia dentro sobre las crestas ilíacas.
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.
29. b. Entumecimiento, picazón o dolor.
30. a. El paciente tiene un estado mental alterado.
31. c. Una respuesta alérgica.
32. b. Antihistamínicos.
33. c. Pueden ser salvado si vuelven a implantarse con prontitud.
34. d. Irrigación con agua limpia

NOLS WILDERNESS MEDICINE INSTITUTE  
Examen de Práctica para WFR 2016

- 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.
- 38. a. Ascendiendo lentamente.
- 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.
- 41. b. Salir del bosque
- 42. d. Hacer una evaluación completa del paciente.
- 43. a. Una historia de consumo excesivo de líquidos.
- 44. a. La condición está más allá de nuestra capacidad para manejar en el campo.
- 45. d. Protegiendo la vía aérea, la cabeza y la dignidad de los pacientes.
- 46. b. Calentamiento rápido en agua tibia.
- 47. b. Hinchazón y aumento de la presión intracraneal.
- 48. a. Nuestras manos.
- 49. c. Ya un signo de lesión.
- 50. a. Administración de azúcar oral.