

NOLS WILDERNESS MEDICINE

Estudio De Caso #5

LA ESCENA

Usted es el supervisor de varios equipos que realizan trabajos voluntarios de mantenimiento de senderos en un parque nacional. Los líderes en sus equipos son nuevos, por lo que desea verificar su trabajo. Además, es una buena razón para salir de la oficina, alejarse del correo electrónico y disfrutar de una caminata en los senderos.

El clima ha sido inusualmente cálido y húmedo, con temperaturas en los 30's° C (90's° F) durante el día. Encuentras una de tus equipos a la hora del almuerzo, descansando bajo unos pocos árboles. Se ven letárgicos y cansados. El líder del equipo tiene a uno de sus integrantes acostado de espaldas con los pies elevados y un pañuelo mojado en la frente. El líder le entrega un reporte SOEP sobre el paciente.

Subjetivo

El paciente es un hombre de 19 años que se queja de debilidad, mareos, estrés por calor y dolor de cabeza.

Objetivo

Examen del paciente: El paciente está en decúbito supino con los pies elevados. Niega cualquier lesión y en el examen de cabeza a pies no se encuentra ningún signo de lesión.

Signos Vitales	Hora	11:00
	NDR	A+0X4
	FC	80, regular, fuerte
	FR	20, regular, superficial
	PCTH	Colorado, tibio, sudoroso
	PA	Pulso radial presente
	Pupilas	PIRRL
	T°	37,2° C (99° F) Oral

Historia	Síntomas:	Paciente señala sentirse débil, mareado y tiene dolor de cabeza.
	Alergias:	Paciente niega tener alergias.
	Medicamentos:	Paciente ha tomado 200-400 mg de ibuprofeno al día por dolores musculares menores.
	Pertinente Hx:	Paciente niega una historia médica pertinente.
	Último ingerido/eliminado:	El paciente tomó desayuno y señala que ha tomado 1,5 litros de agua en el día. Ha orinado una vez en la mañana y no recuerda el color de la orina. No ha defecado durante el día de hoy
	Eventos:	El paciente ha estado trabajando en el sendero como voluntario por varios días.

¿Cuál es su evaluación y plan?

NO haga clic/eche un vistazo a la página siguiente sin contestar esto primero.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

Evaluación

- Posible agotamiento por calor y/o deshidratación. El golpe de calor es poco probable ya que el paciente está A+Ox4 y tiene una temperatura oral medida de 37.2° C (99 ° F).

Plan

- Mover al paciente a la sombra y colocarlo sobre una colchoneta para aislarlo del suelo cálido. Usar compresas húmedas y frías para disminuir el estrés por calor.
- Hidratar y alimentar al paciente.
- Lleve al paciente de regreso al campamento para descansar por el resto del día.

Problemas anticipados

- Golpe de calor, calambres por calor o hiponatremia

La historia continua

Después de escuchar el reporte SOEP y aprobar la evaluación y el plan del paciente, chequea a los otros miembros de este equipo. Todos están cansados y estresados por el calor. Averigua que los miembros del equipo han estado bebiendo agua, pero el mínimo de 4 litros diarios recomendados por el staff puede estar en el nivel más bajo de sus necesidades de líquidos y parece ser en realidad 3 litros en promedio lo que han tomado (el agua tiene un sabor salobre [sales y minerales] que a ninguno le gusta). Las jornadas de trabajo son largas y duran de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. Ha hecho calor por las noches, el campamento es ruidoso y la mayoría de los miembros del equipo duermen mal. Usted nota que varios de los muchachos tienen pañuelos en la cabeza, ninguno tiene camisas de manga larga o sombreros de ala ancha, y todos están rojos y bronceados por la exposición al sol.

Decide reunirse con los líderes de su equipo y hacer algunos cambios para manejar este estrés por calor. Primero, les da a todos la tarde libre y los llevas a un lago donde pueden nadar y refrescarse. No puede mejorar la calidad del agua, por lo que prueba algunas mezclas de bebidas para incentivar a los voluntarios a beber más líquido. Alienta el monitoreo diligente de la ingesta de líquidos por parte de los líderes de los equipos y cambia el horario de trabajo en la mañana y en la tarde para hacer que las personas descansen a la sombra durante la hora del día de más calor. Usted solicita que todos usen poleras sueltas de algodón de manga larga y sombreros para mantener el sol a raya. Luego revisa las estrategias para prevenir las enfermedades causadas por el calor, los factores predisponentes y los signos y síntomas sutiles del estrés por calor.

Comentarios

El supervisor reconoce que la prevención de la enfermedad por calor es una tarea de liderazgo antes de que se convierta en un problema médico. Los líderes deben estar atentos a los signos de que se está desarrollando enfermedades causadas por el calor en sus equipos. Los factores de riesgo ambiental de alto calor y humedad, junto con la deshidratación, el esfuerzo y el estar con arropado de lo necesario, deben levantar alertas de precaución. Los síntomas vagos de fatiga, dolor de cabeza, debilidad, irritabilidad y malestar general deben reconocerse como indicadores de deshidratación y enfermedad por calor.

El calor ambiental es una fuente obvia de estrés que aumenta cuando la humedad disminuye la eficiencia de la pérdida de calor a través del sudor. Otros factores incluyen deshidratación, edad, salud general, el uso de medicamentos o alcohol y fatiga. Es posible que los pacientes con problemas de salud subyacentes (enfermedad o lesión) no puedan tolerar el calor. Los mecanismos físicos aun no desarrollados en los niños contribuyen a la incidencia de enfermedades por calor en estos. Las personas con una función cardíaca comprometida son menos capaces de adaptarse cuando están estresadas por el calor. Existe una correlación entre la falta de sueño o fatiga y el desarrollo de enfermedades causadas por el calor.

NOLS WILDERNESS MEDICINE

La presencia de antihistamínicos, agentes antipsicóticos, medicamentos para la hormona tiroidea, y drogas como las anfetaminas y el alcohol se encuentran entre se han implicado en el desarrollo de enfermedades causadas por el calor. Algunos interfieren con la termorregulación; otros aumentan la actividad metabólica o interfieren con la sudoración.

La enfermedad por calor puede ocurrir rápidamente si las personas tienen que trabajar arduamente en condiciones de mucho calor y humedad, o si no se aclimatan al calor. También puede ser acumulativo y revelarse después de que varios días de estrés por calor lo hayan desgastado.

Podemos aclimatarnos al calor. Cuando se está aclimatado, la sudoración ocurrirá tempranamente y de manera más rápido, con la pérdida de menos electrolitos en el sudor y con una mejor tolerancia física y mental al calor. Aclimatarse al calor requiere una o dos horas de ejercicio en el calor diariamente durante aproximadamente 10 a 14 días.

Consejos de prevención para enfermedades por calor

- Manténgase hidratado, evite la sobrehidratación. Monitoree la producción de orina por color y cantidad.
- Las necesidades individuales de líquidos pueden variar según la persona, la actividad y el entorno. 3-4 litros de líquido al día es un buen punto de referencia para muchas personas en actividades generales al aire libre en ambientes moderados.
- Haga ejercicio temprano o tarde en el día en ambientes calurosos. Descanso a menudo.
- Dese 10–14 días para aclimatarse a ambientes calurosos antes de comenzar un ejercicio intenso.
- Use ropa de tejido abierto y bien ventilada. Protéjase la cabeza y usa lentes de sol.
- Los niños y adultos mayores son menos eficientes en la pérdida de calor, al igual que las personas que son muy musculosas o tienen sobrepeso.
- Los medicamentos y drogas que se sabe que contribuyen a las enfermedades causadas por el calor incluyen: alcohol, antidepresivos, antihistamínicos, algunos anestésicos, cocaína y anfetaminas.