

GUÍA PARA MÉDIC@S INTERN@S

EN EL SERVICIO DE
EMERGENCIAS



WWW.ESIMCR.COM



BIENVENID@S

INTRODUCCIÓN

EQUIPO
E SIM

Para el equipo E SIM es un placer poder compartir este E-book práctico; queremos brindarte las recomendaciones y estrategias para hacer que tu rotación en el servicio de emergencias sea del máximo provecho, no sólo para vos sino además para nuestro motivo de ser: los pacientes.

Queremos poner a tu disposición nuestra experiencia clínica y docente a través de principios que puedas aplicar a tu práctica clínica desde hoy mismo. Estamos seguros que este E-book va a ser de provecho también para los estudiantes de medicina que tengan que hacer rotaciones en los servicios de emergencias; principios que además podrás aplicar en cualquier rotación en la que vayas a formar parte.

Recuerda que el éxito de generar aprendizajes significativos en asumir un papel activo dentro del proceso de aprendizaje, **la decisión es tuya.**



Rodéate de las personas que tengan los hábitos que tú quieras adquirir” James Clear



DR MANRIQUE UMAÑA
MÉDICO EMERGENCIÓLOGO

ACERCA DEL AUTOR

El Dr. Umaña es médico asistente especialista en Medicina de Emergencias en Costa Rica.

Profesor de grado en Medicina Interna en UCIMED y posgrados de Medicina de Emergencias y Medicina Familiar y Comunitaria UCR.

Miembro de ACEP/IFEM/ASOCOME.

ACEP Liaison to Costa Rica.

ACEP Teaching Fellowship.

EMRAP/UCLA AIME Fellow.

El Dr. Umaña es apasionado por la docencia médica, creyente en el proceso donde el estudiante asume un papel activo en su aprendizaje, además es un activo participante de comunidades de aprendizaje y redes profesionales de educación médica en emergencias bajo el movimiento FOAMED.

Forma parte de nuestra comunidad de expertos en E Sim Educación para Emergencias.

drumana@esimcr.com



[@umanamd](https://twitter.com/umanamd)



[@umanamd](https://www.instagram.com/umanamd)





DR FABIO MATAMOROS
MÉDICO EMERGENCIÓLOGO

ACERCA DEL AUTOR

El Dr. Matamoros es médico asistente especialista en Medicina de Emergencias en Costa Rica

Profesor de grado en la Escuela de Medicina de la Universidad de Costa Rica.

Director Nacional de Posgrado de Medicina de Emergencias UCR.

Instructor en Simulación Clínica del CMS Harvard University.

Máster en Administración de Negocios, Universidad Estatal a Distancia UNED.

El Dr. Matamoros tiene interés en metodologías activas de aprendizaje como la Simulación Clínica, actualmente se encarga de la sección de simulación clínica del Departamento Clínico de la UCR en el Hospital San Juan de Dios, de igual forma, tiene experiencia en gestión académica de posgrado y en entornos virtuales de aprendizaje.

drmatamoros@esimcr.com



[@fabiomc7](https://twitter.com/fabiomc7)





DR DANIEL VINDAS
MÉDICO EMERGENCIÓLOGO

ACERCA DEL AUTOR

El Dr. Vindas es médico asistente especialista en Medicina de Emergencias en Costa Rica

Profesor de grado en la Escuela de Medicina de la Universidad de Costa Rica.

Subcoordinador Nacional de Posgrado de Medicina de Emergencias UCR.

Instructor en Simulación Clínica del CMS Harvard University.

Máster en Tecnología e Innovación Educativa, Universidad Nacional.

El Dr. Vindas tiene interés en simulación clínica, currículo y pedagogía relacionada con la Medicina, además en entornos virtuales de aprendizaje y creación de contenido audiovisual.

drvindas@esimcr.com



[@Danvindas](https://twitter.com/Danvindas)



¿ POR QUÉ EMERGENCIAS ES PARTICULAR?

Medicina de Emergencias incluye los 15 minutos más interesantes de cualquier otra especialidad

Las rotaciones en los servicios de emergencias, ya sea de estudiantes de medicina, médicos internos/as, médicos residentes y médicos pasantes siempre brindan una oportunidad de aprendizaje, más allá de la entropía que tradicionalmente caracterizan estas unidades.

Existe una simbiosis en el día a día de los servicios de emergencias que permiten generar el interés y la motivación para los participantes de los procesos de atención: trabajo, curar, aprendizaje y enseñanza.

El ejercicio de la medicina requiere no solamente conocimientos teóricos (saber) sino además destrezas de procedimientos (saber hacer), actitudes y valores (saber sentir) y competencias humanas como la comunicación, la sensibilidad humana y el trabajo colaborativo (saber ser).

Durante tu paso vas a encontrar que todos los días son distintos y por tanto todos los días vas a aprender algo nuevo, por otro lado vas a experimentar la gestión del riesgo en el proceso diagnóstico, donde con poca información, se tomarán decisiones en minutos que van a impactar a nuestros pacientes. Por otro lado, tendrás la oportunidad de ayudar a seres humanos que probablemente estén experimentando el peor día de sus vidas.

El ser consciente del saber, saber hacer, saber ser, saber sentir te mantendrá enfocado en lo que es importante y te guiará en las decisiones clínicas que vayas a tomar.



APRENDIZAJE EN MEDICINA

Tradicionalmente, los procesos de enseñanza y aprendizaje en medicina se han construido dando un énfasis especial a la clase magistral conductivista, donde el proceso generador de conocimientos utiliza la memorización como recurso principal.

La revolución educativa y el cambio de paradigmas, educativos, han permitido acercar a los estudiantes con la realidad que enfrentarán en su práctica diaria ; es por ello que es muy importante que los y las estudiantes asuman un papel activo en su proceso de aprendizaje, no solamente receptores de conocimiento, el indagar, el ser escépticos no solamente te brindarán los primeros pasos para desarrollar pensamiento crítico, sino, que pondrás tus aprendizajes a prueba con los nuevos adquiridos; esto definitivamente facilitará que puedas generar aprendizajes más significativos y perdurables.

A continuación queremos compartirte una serie de principios fundamentales para maximizar tu desempeño académico

Antes de continuar, es importante mencionar y ser enfáticos que más allá de cualquier requerimiento académico, **tu salud mental debe ser tu prioridad número uno**, es una dimensión del ser humano que se debe trabajar y cultivar activamente , debemos de buscar siempre las estrategias de autocuidado que garanticen nuestro bienestar mental.

01

CONFIABILIDAD

Sé puntual, si llegas temprano, está bien, si llegas a tiempo justo, estás tarde. No faltes a rotaciones a no ser que sea por causa de fuerza mayor. En dado caso, recuerda comunicarte adecuadamente con el/la tutor/a.



02

EDUCACIÓN

Preséntate con el equipo, tanto médico como de enfermería y apoyo. Intenta aprenderte sus nombres y salúdalos diariamente. Siéntete parte del equipo.



OBJETIVOS DE ROTACIÓN

La planeación de que lo quiero aprender es una de las estrategias que puede maximizar tu experiencia de aprendizaje, a continuación define tus objetivos de aprendizaje y discútelos con tu tutor de rotación, anota en el recuadro el número de prioridad de cada objetivo. El papel activo del estudiante empieza acá.

01

02

03

04

03

DISPOSICIÓN

Muestra interés, tanto en la historia que te brinda cada paciente como en lo que puedas aprender del entorno y de la interacción con el resto del personal. Asume un papel activo e intenta ser de utilidad para el equipo.



04

HUMILDAD

Cuando se te pregunte algo y no lo sepas, o se te solicite algo y no logres conseguirlo, dilo. No te lleva a nada y pones en riesgo el cuidado de un paciente si mientes o inventas excusas.



05

RAZONAMIENTO

Piensa clínicamente, el riesgo pretest de que un paciente presente una determinada patología, el pensar en los diagnósticos diferenciales más comunes, el por qué solicitar un estudio y el razonar previamente qué harás con los resultados.



ANÁLISIS CLÍNICO

El proceso de análisis clínico está compuesto por una serie de pasos articulados, completar cada uno de ellos es necesario para avanzar de forma exitosa.

ESTADO DE
CONCIENCIA

CIRCULACIÓN/
PERFUSIÓN

OXIGENACIÓN

LAS PRIORIDADES EN EMERGENCIAS

Cuando vayas a realizar historia clínica y examen físico en emergencias, recuerda siempre verificar si el/la paciente requiere alguna intervención inmediata, por ello, analizamos estos tres parámetros para avanzar con seguridad en nuestro proceso diagnóstico.

En caso de que alguno de estos tres elementos ponga en riesgo la vida del paciente, deberás avanzar con el proceso de **reanimación** antes de continuar indagando una historia clínica detallada.

El hecho de que en emergencias la historia clínica sea dirigida, no significa que deba ser incompleta.

A continuación los pasos del proceso de análisis clínico:

- 1 Historia clínica, examen físico y caracterización del caso.
- 2 Propuesta de diagnóstico sindrómico, el cual va de la mano con la caracterización del caso.
- 3 Planteamiento de diagnósticos diferenciales, anote los elementos a favor y en contra de cada uno de ellos.
- 4 Solicitud de estudios de gabinete y laboratorio, analizando lo que espera confirmar o descartar de los diagnósticos diferenciales.
- 5 Propuesta de diagnóstico final integrando los pasos anteriores.
- 6 Abordaje terapéutico y disposición final del paciente. Siempre revalore los pasos anteriores

06

CURIOSIDAD

Siempre pregunta todo lo que no sepas, no es bueno quedarte con dudas. Cuestionate todo lo que se hace en el cuidado de un paciente, sé escéptico, busca las respuestas.



AUTOEVALUACIÓN

Realiza este ejercicio, la categoría 1 es poco probable que lo hagas, la categoría 7 es altamente probable que lo hagas.

01

¿ANOTAS LAS DUDAS DE TUS ROTACIONES?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

02

¿DEDICAS TIEMPO DE ESTUDIO A RESOLVERLAS?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

03

CUANDO NO ENTIENDES UNA EXPLICACIÓN, ¿SOLICITAS AMPLIARLA?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

04

¿ACOSTUMBRAS CONSULTAR SOBRE LA EVOLUCIÓN DE LOS PACIENTES QUE VISTE?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

07

ACUCIOSIDAD

Sigue los pacientes que ves. Revisa el tema de cada caso con el que te enfrentas. No dejes variables en el aire o casos con desenlaces inciertos. Rellena esos vacíos.



MODELO POMODORO

El aprovechar el tiempo al máximo para cubrir tus metas de estudio es un hábito para lo cual existen herramientas probadas. Este método fue creado por Francesco Cirillo en los 80's, su vigencia actual permite continuar utilizándolo. Te invitamos a probarlo.



PASO 1

Decide la tarea que se va a realizar, ej: estudiar un tema de la rotación.



PASO 2

Programa un reloj con alarma(el celular por ej) a un lapso de 25 minutos.



PASO 3

Trabaja de forma concentrada e intensiva hasta que suene la alarma.



PASO 4

Descansa durante 5 minutos. Cuando se alcanza 4 veces de lo anterior, se realiza un descanso más prolongado de 20 a 30 minutos.



ACTITUD

Los conocimientos y la experiencia se van adquiriendo, pero la buena actitud es indispensable y te abre puertas para un mejor desempeño y aprendizaje.



EXPOSICIÓN

Sal de tu zona de confort. Valora todo tipo de pacientes, trata de exponerte a todo tipo de patologías. Este es el momento de hacerlo y de cometer errores, el aprender del error es uno de los insumos de aprendizaje más valiosos.



COMPASIÓN

Desarrolla el deseo real de aliviar el dolor del paciente. Ten empatía e intenta pensar siempre qué tal si fueras tú o un familiar tuyo el que estuviera requiriendo de tu cuidado.

APROVECHAMIENTO

Los bloques de internado son muy breves, se pasan volando. Cuando te percastes, habrá terminado el año. Saca el mayor provecho posible para que no tengas que lamentarte después.

TRABAJO COLABORATIVO



El trabajo en equipo

Por más bien entrenados y capacitados que estemos, no lo sabemos ni podemos todo. Apoyémonos en otros, comuniquémonos, estemos abiertos a recibir retroalimentación y a solicitar ayuda. Esto aplica no solamente para los profesionales en ciencias de la salud, sino con todas las personas que forman parte del día a día hospitalario.

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

ESIMCR



Queremos que formes parte de nuestra comunidad de aprendizaje, y que juntos aprendamos para impactar positivamente nuestra práctica clínica diaria.

Esperamos este recurso sea de mucho valor para mejorar tu desempeño académico, en caso de que consideres que este contenido puede ser útil para alguien que conoces, te invitamos a compartirlo y a unirlo/la a nuestra comunidad.





2022

E Sim Educación para Emergencias
Todos los Derechos Reservados
