

Signos Vitales

Rangos normales para los signos vitales pediátricos

Signos Vitales	Rango normal
La temperatura	
Oral	35.5°C to 37.5°C (95.9°F to 99.5°F)
Rectal	36.6°C to 38°C (97.9°F to 100.4°F)
Axilar	34.7°C to 37.3°C (94.5°F to 99.1°F)
Pulso en reposo , pulsaciones por minuto	<ul style="list-style-type: none">• Recién nacido 0 to 1 mes de edad: 70 to 190 latidos por minuto• Los bebés 1 to 11 mes de edad: 80 to 160 latidos por minuto• Niños 1 to 2 años: 80 to 130• Niños 3 to 4 años: 80 to 120• Niños 5 to 6 años: 75 to 115• Niños 7 to 9 años: 70 to 110 Niños 10 años y mayores, y adultos (incluyendo las personas mayores): 60 to 100 latidos por minuto
La respiración, respiraciones por minuto	<ul style="list-style-type: none">- Los bebés (nacimiento- uno años): 30-60- Niñitos (1-3 años): 24-40- Niño en edad preescolar (3-6 años): 22-34- Edad escolar (6-12 años): 18-30- Adolescente (12-18 años): 12-16
La presión arterial	<p>Sistólica (número superior)</p> <ul style="list-style-type: none">- Prematuro: 55-75- 0-3 mes de edad: 65-85- 3-6 mes de edad: 70-90- 6-12 mes de edad: 80-100- 1-3 años: 90-105- 3-6 años: 95-110- 6-12 años: 100-120- 12+ años: 110-135 <p>Diastólica (número inferior)</p> <ul style="list-style-type: none">- Prematuro: 35-45- 0-3 mes de edad: 45-55

	<ul style="list-style-type: none"> - 3-6 mes de edad: 50-65 - 6-12 mes de edad: 55-65 - 1-3 años: 55-70 - 3-6 años: 60-75 - 6-12 años: 60-75 - 12+ años: 65-85
--	--

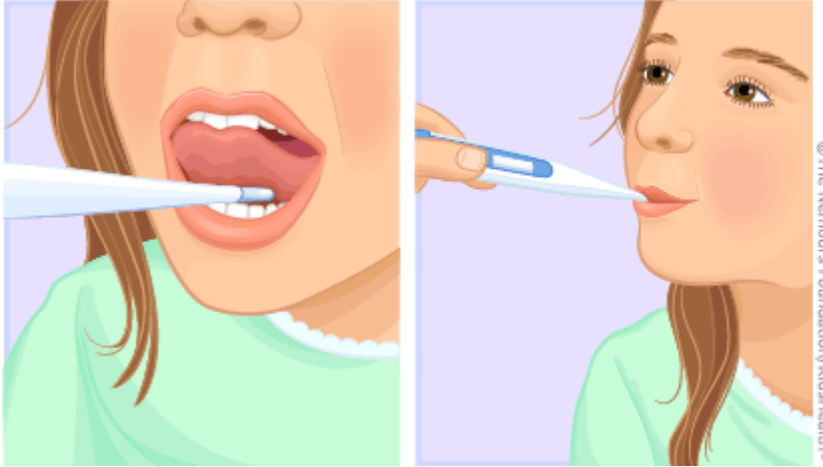
Rangos normales para los signos vitales adultos

Signos Vitales	Rango normal
La temperatura	
Oral	36.4-37.6°C (97.6 – 99.6°F)
Rectal	37-38.1°C (98.6 – 100.6°F)
Axilar	35.9-37°C (96.6 – 98.6°F)
Pulso en reposo , pulsaciones por minuto	60-90 latidos por minuto
La respiración, respiraciones por minuto	12-28 respiraciones por minuto
La presión arterial	Sistólica (número superior) - debe ser inferior a 120
	Diastólica (número inferior) - debe ser inferior a 80

La medición de la temperature

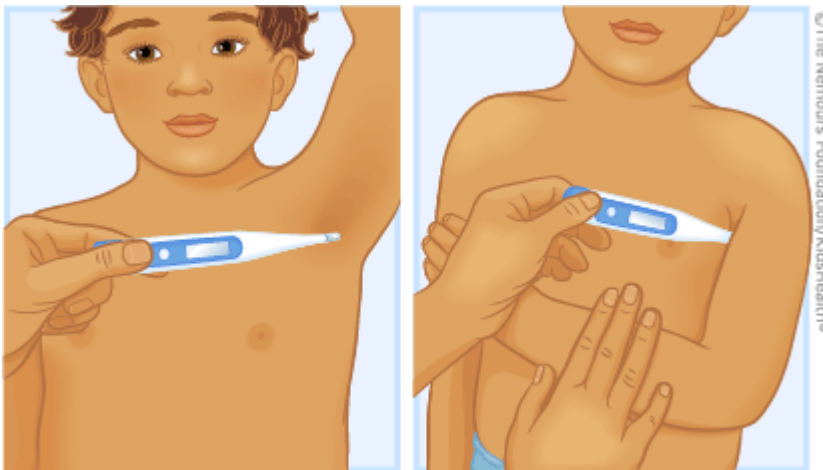
Más allá del método que elija, he aquí algunos consejos adicionales:

- Nunca le tome la temperatura a su hijo inmediatamente después de bañarlo o si ha estado muy abrigado durante algún tiempo; esto puede afectar el nivel de la temperatura.
- Nunca deje a un niño solo cuando le esté tomando la temperatura.



Para medir la temperatura oral: Este proceso es fácil en un niño mayor y dispuesto a cooperar.

1. Espere de 20 a 30 minutos después de que su hijo termine de comer o beber para medir la temperatura oral y asegúrese de que su hijo no tiene un chicle o un caramelo en la boca.
2. Coloque el extremo del termómetro bajo la lengua y pida a su hijo que cierre los labios. Recuérdele que no apriete los dientes ni hable, y pídale que se relaje y respire con normalidad por la nariz.
3. Espere hasta oír el número de pitidos correspondientes u otra señal que indique que ya se puede leer la temperatura. Lea y anote el número que aparece en la pantalla y la hora del día.



Para medir la temperatura axilar: Ésta es una manera práctica de medir la temperatura de su hijo. Aunque no es tan precisa como la temperatura rectal u oral en un niño que coopere, algunos padres la prefieren, sobre todo si su hijo no puede sostener un termómetro en la boca.

1. Quítele a su hijo la camisa o la camiseta y póngale el termómetro en la axila (debe tocar sólo la piel, no la ropa).
2. Doble el brazo de su hijo sobre el pecho para sujetar el termómetro.

3. Espere hasta oír el número de pitidos correspondientes u otra señal que indique que ya se puede leer la temperatura. Lea y anote el número que aparece en la pantalla y la hora del día.



A rectal temperature can be taken in either of these positions.

Para medir la temperatura rectal: Antes de ser padres, la mayoría de las personas sienten vergüenza ante la idea de medir la temperatura rectal. Pero no se preocupe; es fácil:

1. Lubrique el extremo del termómetro con un lubricante, como vaselina.
2. Coloque a su hijo en una de estas dos posiciones:
 1. boca abajo sobre su regazo o sobre una superficie plana y firme, y con la palma de su mano sobre la zona lumbar del niño.
 2. boca arriba con las piernas dobladas contra el pecho, con su mano contra la parte posterior de los muslos del niño.
3. Con la otra mano, inserte el termómetro lubricado en la abertura anal, de media a una pulgada (1,25 a 2,5 centímetros). Si siente que hay resistencia, no siga.
4. Sujete el termómetro entre el dedo medio y el anular mientras sostiene la cola del niño con la mano ahuecada. Tranquilice a su hijo y hablele en voz baja mientras mantiene el termómetro en su lugar.
5. Espere hasta oír el número de pitidos correspondientes u otra señal que indique que ya se puede leer la temperatura. Si desea llevar un registro, anote la temperatura y la hora del día.



Cómo tomarse el pulso:

1. Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.
2. Presione ligeramente. Usted sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos.
3. Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante 10 segundos.
4. Multiplique este número por 6 para obtener la cantidad de veces que su corazón está latiendo en un minuto. Esto también se denomina frecuencia del pulso.

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientimages/000309.htm>

Cómo tomar la presión arterial de forma manual

1. **Ubica tu pulso.** Coloca tus dedos índice y medio sobre el centro interior de la parte interna de tu codo. Al presionar levemente, debes ser capaz de sentir el pulso de la arteria braquial desde esta posición.
- Si tienes dificultades para ubicar tu pulso, coloca la campana del estetoscopio (la pieza redonda en el extremo del tubo) en la misma área general y escucha tus latidos.
2. **Envuelve el brazalete alrededor de tu brazo.** Mete el extremo del brazalete por el agujero de metal y desplázalo hacia la parte superior de tu brazo. El brazalete debe estar

aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) más arriba de la parte interna del codo y debe estar asegurada de manera uniforme en tu brazo.

- Asegúrate de que el brazalete no apriete tu piel cuando lo envuelvas firmemente. El brazalete debe contar con un cierre de velcro resistente, el cual lo mantendrá cerrado.

3. Verifica el ajuste del brazalete pasando las yemas de dos dedos por debajo. Si puedes mover las yemas de los dos dedos por debajo del borde superior, pero no puedes meter los dedos completos por debajo del brazalete, este está lo suficientemente ajustado. Si puedes meter tus dedos completos por debajo del brazalete, tendrás que abrirlo y ajustarlo antes de volver a cerrarlo.

4. Coloca la campana del estetoscopio debajo del brazalete. La campana debe estar boca abajo, con la parte ancha de la pieza pectoral en contacto con la piel. Esta debe colocarse directamente sobre el pulso de tu arteria braquial, la cual encontraste antes.

- Asimismo, coloca las olivas del estetoscopio en tus oídos. Las olivas deben estar orientadas hacia el frente y apuntar a la punta de tu nariz.

5. Coloca el medidor y la bomba. El medidor se debe colocar en un lugar en el que puedas verlo.^[4] Sostén el medidor suavemente en la palma de tu mano izquierda si te vas a tomar la presión. Si vas a tomarle la presión a alguien más, puedes sostener el medidor en cualquier posición que desees, siempre y cuando puedas ver su parte frontal con claridad. Debes sostener la bomba en tu mano derecha.

- Gira el tornillo en el bulbo de la bomba en sentido horario para cerrar la válvula de flujo de aire, si es necesario.

6. Infla el brazalete.^[5] Aprieta rápidamente el bulbo de la bomba hasta que ya no puedas escuchar el sonido de tu pulso a través del estetoscopio. Detente cuando el medidor muestre una lectura de 30 a 40 mmHg por encima de tu presión arterial normal.

- Si no conoces tu presión arterial normal, infla el brazalete hasta que el medidor muestre una lectura de 160 a 180 mmHg.

7. Desinfla el brazalete. Abre la válvula de flujo de aire girando el tornillo en sentido antihorario. Deja que el brazalete se desinfla de forma gradual.

- El medidor debe bajar en 2 mm (o dos líneas) por segundo.

8. Escucha la lectura sistólica. Observa la medición del medidor en el preciso momento en el que vuelvas a escuchar tus latidos. Esta medición es tu lectura sistólica.

- La presión arterial sistólica consiste en la fuerza que tu sangre ejerce en las paredes arteriales cuando tu corazón bombea.^[6] Esta es la presión arterial generada cuando tu corazón se contrae.

9. Escucha la lectura diastólica. Observa la medición del medidor en el preciso momento en el que el sonido de tus latidos desaparezca. Esta medición es tu lectura diastólica.

- La presión arterial diastólica consiste en la presión arterial entre latidos.

10. Descansa y repite el examen. Deja el brazalete completamente desinflado. Después de varios minutos, sigue los mismos pasos para tomar otra medición.

- Los errores pueden ocurrir cuando te tomas la presión arterial, en especial si no estás acostumbrado a hacerlo. Por lo tanto, es importante volver a revisar tus hallazgos tomando una segunda medición.

<http://es.wikihow.com/tomar-la-presi%C3%B3n-sangu%C3%ADnea-manualmente#/Imagen:Take-Blood-Pressure-Manually-Step-13.jpg>