

## Signos Vitales

Se denominan signos vitales, las señales o reacciones que presenta un ser humano con vida, que revelan las funciones básicas del organismo.

Los Signos Vitales son:

- Respiración
- Pulso
- Tensión arterial
- Temperatura

En esta entrega hablaremos de la temperatura.

### Temperatura Corporal

Es la medición del calor asociado al metabolismo del cuerpo humano. Es medible en °C y se mantiene en una constante de 37°C debido al sistema de termorregulación.

La temperatura corporal es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor. El cuerpo es muy eficiente para mantener su temperatura dentro de límites seguros, incluso cuando la temperatura exterior cambia mucho.

Cuando tenemos mucho calor, los vasos sanguíneos en la piel se dilatan para transportar el exceso de calor a la superficie de la piel. Es posible que se empiece a sudar. A medida que el sudor se evapora, esto ayuda a enfriar su cuerpo.

Cuando se tiene demasiado frío, los vasos sanguíneos se contraen. Esto reduce el flujo de sangre a la piel para conservar el calor corporal. Tal vez empiece a tiritar. Cuando

los músculos tiemblan de esta manera, esto ayuda a generar más calor.

La temperatura corporal se puede medir en muchos lugares del cuerpo. Los más comunes son la boca, el oído, la axila y el recto. La temperatura también puede medirse en la frente.

Los termómetros indican la temperatura corporal tanto en grados Fahrenheit (°F) o grados Celsius (°C).

### Cifras normales de Temperatura

ORAL	37 +/- 0,5 °C
AXILAR	36,5 +/- 0,5 °C
RECTAL	37,5 +/- 0,5 °C

### Temperatura normal del cuerpo

En promedio, la temperatura corporal normal medida vía oral (por boca) es de 37°C. La temperatura normal podría variar 0.6 °C o más por encima o por debajo de esa cifra y podría variar hasta 1 °C durante el día según lo activo que se esté y la hora del día. La temperatura corporal también es muy sensible a los niveles hormonales. De modo que la temperatura de una mujer puede ser más alta o más baja cuando está ovulando o teniendo su período menstrual.

Una medición de la temperatura rectal o del oído (timpánica) será un poco más alta que una medición oral. Una temperatura que se toma en la axila será un poco más baja que cuando se toma en la boca. La manera más precisa de medir la temperatura es tomarla en el recto.

## Fiebre

En la mayoría de los adultos, se considera fiebre una temperatura oral superior a 38°C o una temperatura en el recto o en el oído superior a 38.3°C. Un niño tiene fiebre cuando su temperatura rectal es de 38°C o más alta.

La fiebre podría ser una reacción a:

- Una infección. Esta es la causa más común de fiebre. Medicamentos. Se conoce como "fiebre medicamentosa".
- Trauma grave o lesión. Esto puede incluir ataque cardíaco, ataque cerebral, golpe de calor o quemaduras.
- Otras afecciones médicas. Estas incluyen artritis, hipertiroidismo, e incluso algunos cánceres, como leucemia y cáncer de pulmón.

### Temperatura corporal baja (hipotermia)

Una temperatura corporal muy baja (hipotermia) puede ser grave o incluso mortal. Puede suceder por exponerse a condiciones climáticas frías. Pero también puede estar causada por el consumo de alcohol o drogas, entrar en estado de choque ("shock") o ciertos trastornos como diabetes o hipotiroidismo.

Una temperatura corporal baja puede ocurrir con una infección. Esto sucede con más frecuencia en recién nacidos, adultos mayores o en personas con un estado de salud frágil. Una infección muy grave, como una septicemia, también puede causar una temperatura corporal anormalmente baja.

## Temperatura corporal alta (golpe de calor)

Un golpe de calor sucede cuando el cuerpo no puede controlar su propia temperatura y la temperatura corporal continúa subiendo. Los síntomas del golpe de calor incluyen alteraciones mentales (como confusión, delirio o pérdida del conocimiento) y enrojecimiento, calor y sequedad de la piel, incluso bajo las axilas. **El golpe de calor puede ser mortal.** Necesita tratamiento médico de urgencia.

Causa deshidratación grave y puede hacer que los órganos del cuerpo dejen de funcionar.

Hay dos tipos de golpe de calor.

- El golpe de calor clásico puede ocurrir incluso cuando una persona no está muy activa, siempre y cuando haga calor y el cuerpo no pueda enfriarse por sí mismo lo suficiente a través de la sudoración. La persona puede incluso dejar de sudar. El golpe de calor clásico puede desarrollarse a lo largo de varios días. Los bebés, los adultos mayores y las personas que tienen problemas de salud crónicos corren el riesgo más alto de tener este tipo de golpe de calor.
- El golpe de calor inducido por el ejercicio puede ocurrir cuando una persona está trabajando o haciendo ejercicio en un lugar caluroso. La persona puede sudar mucho, pero el organismo sigue generando más calor que el que puede eliminar. Esto hace que la temperatura se eleve a niveles altos.

## Procedimiento para medir la temperatura corporal

- Pregunte si el paciente comió o bebió algo caliente o frío, fumó, masticó chicle o realizó cualquier actividad extenuante dentro de los últimos 10 minutos. Si el paciente ha hecho cualquiera de estas cosas, espere 10 minutos para tomar la temperatura.
- Tome la temperatura del paciente.
- Coloque el termómetro debajo de la lengua para tomar la temperatura oral solo si el paciente tiene como mínimo 5 años, está consciente, lúcido, es capaz de respirar por la nariz y no tiene una lesión facial que haría difícil sostener el termómetro debajo de la lengua.
- Use un termómetro digital, no un termómetro de vidrio para reducir el riesgo de lesiones por rotura del termómetro y exposición al mercurio que contiene.
- Use un termómetro de tira en la frente o coloque el termómetro bajo el brazo del paciente (temperatura axilar) si no puede tomar la temperatura oral. Los termómetros de tira y las temperaturas axilares son menos precisos que otros métodos para tomar la temperatura.
- Espere hasta que el termómetro digital haga "bip" para leer la pantalla. Si usa un termómetro de tira, espere el tiempo indicado en las instrucciones.
- Anote la temperatura del paciente, en qué parte del cuerpo la tomaste y a qué hora. La temperatura normal es alrededor de 37 grados Celsius (98 grados Fahrenheit)

Fuente: <https://medlineplus.gov/>

# Primeros Auxilios Signos Vitales: Temperatura



www.lurconsultores.com  
atencionalcliente@lurconsultores.com