

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SANTIAGO RAMÓN Y  
CAJAL - IDEMA"**

**FACULTAD**

**CIENCIAS DE LA SALUD Y LA VIDA – ENFERMERÍA**



**TEMA**

**TEMPERATURA CORPORAL**

**CURSO**

**PRIMEROS AUXILIOS**

**ALUMNA**

**ISABEL PAREDES ROBLES**

**CICLO ACADÉMICO**

**I**

**PERÚ - 2020**

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>CAPITULO I</b> .....	4
<b>1.1. Temperatura corporal</b> .....	4
<b>A. Temperatura corporal normal</b> .....	5
<b>B. Temperatura corporal baja (hipotermia)</b> .....	7
<b>1.2. Instrumentos de medida</b> .....	9
<b>A.- Termómetro clínico</b> .....	9
<b>CONCLUSIONES</b> .....	11
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	12

## **INTRODUCCIÓN**

En el presente trabajo monográfico recopilamos información relevante sobre la temperatura corporal que tienen diferentes cambios del cuerpo, a fin de contribuir con el conocimiento a favor de la masa estudiantil del INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL - IDEMA". Por tanto el conocimiento de la temperatura en el cuerpo humano es de mucha importancia, para conocer si el cuerpo sufre algún malestar.

## CAPITULO I

### 1.1. Temperatura corporal

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 usted tiene 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 empiece a sudar. A medida que el sudor se evapora, esto ayuda a enfriar su cuerpo.
- Cuando 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.

Una de las dudas más comunes en lo referente a la salud, es saber a partir de cuánto es fiebre la temperatura que tenemos, ya que dependiendo de a quien consultemos la respuesta puede variar. Además, no existe una cifra exacta, la cual si superamos pasamos a tener fiebre, sino que hay diferentes grados de fiebre.

## **A. Temperatura corporal normal**

La temperatura corporal que se considera normal son 36°C, aunque dependiendo de muchos factores como la edad, la hora del día en que se realice la medición, el sexo o el tipo de clima entre otros, esta cifra puede alterarse, por lo que si nos encontramos en unos valores comprendidos entre los 35°C y 37°C, tendremos una temperatura correcta.

Hay que tener en cuenta también el lugar del cuerpo en el que coloquemos el termómetro, ya que si lo hacemos en el recto o en la boca, los valores obtenidos serán desde 0.3 a 0.6 grados (0.5 °C de media) más altos que si la tomamos en la axila, la frente o el oído.

Si la temperatura que tenemos está comprendida entre los 37°C y 37,5°C tendremos la llamada febrícula, que popularmente es conocida como “tener décimas”. Aunque no hay que alarmarse si estamos entre estos valores, si hay que prestar atención y controlar la temperatura periódicamente para comprobar que no aumente.

Una medición de la temperatura rectal o timpánica (del oído) será un poco más alta que la medición oral. Si la temperatura se toma en la axila, será un poco más baja que cuando se mide de forma oral. La manera más precisa de medir la temperatura es de forma rectal.

### **A .1. Fiebre (hipertermia)**

Recuerda que si usamos el termómetro en la boca o recto, deberíamos restar 0.5°C de media.

En la mayoría de los adultos, se considera fiebre una temperatura oral superior a 100.4°F (38°C) o una temperatura en el recto o en el oído superior a 101°F (38.3°C). Un niño tiene fiebre cuando su temperatura rectal es de 100.4°F (38°C) o más alta.

<b>CLASIFICACIÓN DE LA FIEBRE PARA MEDIDA TOMADA POR AXILA</b>	
Temperatura corporal C°	Clasificación de la fiebre
36°C – 37°C	Temperatura normal
37,1°C – 38°C	Febrícula
38,1°C – 39°C	Fiebre
39,1°C – 40°C	Fiebre alta

Si nuestra temperatura está por encima de 38°C es cuando los especialistas consideran que tenemos fiebre, y es muy probable que nuestro cuerpo esté combatiendo una infección. Aun así, si la fiebre no va acompañada de otros síntomas, puede ser un estado pasajero, un analgésico como el ibuprofeno o el paracetamol nos ayudará a paliar los síntomas que nos produce la fiebre y si no hay nada más, ésta mejorará hasta desaparecer.

Si la fiebre no remite en 1 o 2 días, deberíamos acudir a un especialista en medicina primaria, o si tenemos un seguro como el de asistencia sanitaria a un médico de familia o pediatra del cuadro médico, para que valore los síntomas y ponga en marcha un tratamiento adecuado.

En el caso de que nuestra temperatura llegue a los 40°C se considera fiebre muy alta y te recomendamos acudir a urgencias, del mismo modo, si la temperatura corporal está por debajo de los 35°C debes acudir rápidamente a un médico para que te dé las indicaciones necesarias para subir la temperatura del cuerpo.

## **A.2. La fiebre podría ser una reacción a:**

- a. Una infección.** Esta es la causa más común de fiebre. Las infecciones pueden afectar a todo el cuerpo o a una parte del cuerpo.
- b. Medicamentos.** Estos incluyen antibióticos, opioides, antihistamínicos y muchos otros. Esto se llama "fiebre

medicamentosa". Los medicamentos como los antibióticos elevan la temperatura corporal directamente. Otros medicamentos evitan que el cuerpo restablezca su temperatura cuando otras cosas hacen que la temperatura se eleve.

- c. **Trauma grave o lesión.** Esto puede incluir ataque cardíaco, ataque cerebral, golpe de calor o quemaduras.
- d. **Otras afecciones médicas.** Estas incluyen artritis, hipertiroidismo, e incluso algunos cánceres, como leucemia y cáncer de pulmón.

## **B. Temperatura corporal baja (hipotermia)**

Si su único síntoma es una temperatura corporal baja, esto no es motivo de preocupación. Si la temperatura corporal baja ocurre junto con otros síntomas, como escalofríos, temblores, problemas respiratorios o confusión, esto puede ser una señal de una enfermedad más grave.

La temperatura corporal baja suele ocurrir como consecuencia de la exposición al frío. Pero también puede ser causada por el consumo de alcohol o drogas, el choque o determinados trastornos como la diabetes o el hipotiroidismo.

Una temperatura corporal baja también puede presentarse en caso de infección. Esto es más común en recién nacidos, adultos mayores o personas débiles. Una infección muy grave, como la septicemia, también puede dar lugar a una temperatura corporal anormalmente baja.

La hipotermia es una temperatura corporal central de  $< 35^{\circ}\text{C}$ . Los síntomas progresan desde escalofríos y obnubilación a confusión, coma y muerte. La hipotermia leve requiere un ambiente cálido y mantas aislantes (recalentamiento pasivo). La hipotermia grave precisa recalentamiento activo de la superficie corporal (p. ej., con sistemas de calentamiento de aire a presión, fuentes radiantes, almohadillas térmicas) y central (p. ej., inhalación de aire caliente, infusiones tibias, lavado de cavidades corporales con líquidos tibios, recalentamiento sanguíneo extracorpóreo).

## B.1. Primeros auxilios

- a. **Trátala con suavidad.** Cuando estés ayudando a una persona con hipotermia, trátala con cuidado. Solo haz aquellos movimientos que sean necesarios. No le hagas masajes a la persona ni la frotes. Los movimientos excesivos, enérgicos o bruscos pueden causar un paro cardíaco.
- b. **Aleja a la persona del frío.** Colócala en un sitio seco y cálido si es posible. Si no puedes alejarla, cúbreala del frío y del viento lo máximo posible. De ser posible, mantén a la persona en posición horizontal.
- c. **Quítale la ropa mojada.** Si la persona tiene la ropa mojada, quítasela. Corta la ropa si es necesario para evitar movimientos excesivos.
- d. **Cubre a la persona con mantas.** Utiliza capas de mantas o abrigos secos para calentar a la persona. Cubre la cabeza de la persona y solo déjale la cara al descubierto.
- e. **Aísala el cuerpo de la persona del suelo frío.** Si estás afuera, coloca a la persona boca arriba sobre una manta u otra superficie cálida.
- f. **Controla su respiración.** Una persona con hipotermia grave puede parecer inconsciente, sin signos aparentes de pulso o respiración. Si la respiración de la persona se detuvo o si parece peligrosamente baja o superficial, realiza RCP de inmediato, en caso de que estés capacitado.
- g. **Dale bebidas tibias.** Si la persona afectada está consciente y puede tragar, dale una bebida tibia, dulce, sin alcohol y sin cafeína para ayudarla a calentar el cuerpo.
- h. **Utiliza compresas secas y cálidas.** Utiliza una compresa cálida de primeros auxilios (una bolsa de plástico rellena de líquido que se calienta cuando se aprieta) o una compresa provisional de agua tibia en una botella de plástico o una toalla calentada con secador. Aplica la compresa solo en el cuello, en la pared torácica o en la ingle.

- i. **No la coloques en los brazos ni en las piernas.** El calor que se aplica en los brazos y las piernas obliga a que la sangre fría vuelva al corazón, los pulmones y el cerebro, lo que provoca que la temperatura corporal interna disminuya. Esto puede ser mortal.
- j. **No apliques calor directo.** No utilices agua caliente, compresas calientes ni lámparas de calentamiento para calentar a la persona. El calor extremo puede dañar la piel o, lo que es peor, provocar latidos del corazón irregular tan graves que pueden hacer que el corazón se detenga.

## 1.2. Instrumentos de medida

### A.- Termómetro clínico

Los termómetros indican la temperatura corporal bien en grados Fahrenheit (°F) o en grados Celsius (°C). En los Estados Unidos, la temperatura se suele medir en grados Fahrenheit. El estándar en la mayoría de los demás países son los grados Celsius.

Es un termómetro de máxima con bulbo de mercurio. NO debe ser tomado por el bulbo cuando es manipulado para su uso

Existen termómetros digitales cuya exactitud y confianza al respecto depende de la marca

### B. Procedimientos

#### a. Antes de aplicar el termómetro

-  Lávelo bien con agua fría y jabón
-  Compruebe que la columna de mercurios está por debajo de 35°C
-  Si no lo está, tome el termómetro firmemente por el extremo opuesto al bulbo y dele unas brascas sacudidas para que el mercurio descienda a los valores deseados
-  El paciente debe estar sentado o acostado

**b. Medición en la boca**

- ✚ Coloque el bulbo por debajo de la lengua
- ✚ Ordene al paciente que deje la boca cerrada, que no fume, hable ni tome o coma nada
- ✚ Mantenerlo según las indicaciones del fabricante. Para seguridad, de no conocer el tiempo, se calcula tres minutos

**c. Medición en el recto**

- ✚ Ordene que el paciente se coloque boca abajo o de lado
- ✚ Lubrique el bulbo del termómetro
- ✚ Introduzca el termómetro en el recto 2 a 3 cms
- ✚ Mantenerlo según las indicaciones del fabricante. Para seguridad, de no conocer el tiempo, se calcula tres minutos

**d. Medición en la axila**

- ✚ La axila debe estar seca
- ✚ Coloque el bulbo en el centro de la cavidad axilar y ordene al paciente que apriete el brazo contra la pared lateral del torax. Una manera práctica es hacer que con lleve la mano sobre el hombro opuesto mientras aprieta el brazo
- ✚ De no tener las especificaciones de fábrica, se recomienda mantenerlo 5 minutos.

**e. Medición en la ingle**

- ✚ Al igual que la axila debe estar seca
- ✚ Se coloca el termómetro en la ingle y se mantienen las piernas cerradas
- ✚ Se debe proceder de igual manera que en el caso de la axila.

## CONCLUSIONES

Habiéndose recopilado informaciones distintas fuentes bibliográficas a efectos de adquirir más conocimientos sobre el tema temperatura corporal, se llegó a la siguiente conclusión:

Llegamos a la conclusión que para medir la temperatura corporal es necesario el uso del termómetro en sus diversas presentaciones, ello con el propósito de identificar la temperatura del paciente, siendo así que la temperatura normal de una persona sería entre  $36^{\circ}\text{C}$  y  $37^{\circ}\text{C}$  dependiendo a la edad, ambiente, etc; asimismo, que la temperatura alta puede oscilar entre  $38^{\circ}\text{C}$  a  $40^{\circ}\text{C}$  llamada también hipertermia; por otro lado debemos señalar sobre el descenso de la temperatura llamada también hipotermia que desciende a menor de  $35^{\circ}\text{C}$ .

## BIBLIOGRAFÍA

Dräger M. (2015). *La importancia de la temperatura corporal central*. Lübeck, Alemania: Moislinger Allee.

Mate M. (2016). *Trastornos de la regulación de la temperatura*. Universidad de Málaga

Healthwise A. (2019). *Temperatura corporal, Cigna*. España

Harrison. (2013). *Alteraciones de la temperatura corporal*, Access Medicina. México