

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



MONOGRAFIA:

TEMPERATURA CORPORAL

REALIZADO POR:

MARIA ELENA HUAMANI AYMARA

CURSO:

PRIMEROS AUXILIOS

AREQUIPA, NOVIEMBRE DEL 2023

RESUMEN

Quizá hayas escuchado que la temperatura corporal “normal” es de 98.6 °F (37 °C). Este número es solo un promedio. Tu temperatura corporal podría ser ligeramente más alta o más baja.

Una lectura de la temperatura corporal por encima o por debajo del promedio no significa automáticamente que estés enfermo. Una serie de factores pueden afectar la temperatura de tu cuerpo, incluyendo tu edad y sexo, la hora del día y tu nivel de actividad.

¿Esta temperatura es la misma para todas las edades?

La capacidad de tu cuerpo para regular la temperatura cambia a medida que envejeces.

En general, las personas de mayor edad tienen más dificultades para conservar el calor. También son más propensas a tener temperaturas corporales más bajas.

Las temperaturas corporales promedio basadas en la edad se estiman de la siguiente manera:

Bebés y niños. En bebés y niños, la temperatura corporal promedio varía de 97.9 °F (36.6 °C) a 99 °F (37.2 °C).

Adultos. En los adultos, la temperatura corporal promedio oscila entre 97 °F (36.1 °C) y 99 °F (37.2 °C).

Adultos mayores de 65 años. En adultos mayores, la temperatura corporal promedio está por debajo de 98.6 °F (36.2 °C).

Toma en cuenta que, la temperatura corporal normal varía de una persona a otra. La temperatura de tu cuerpo puede ser hasta 1 °F (0.6 °C) más alta o más baja que los promedios anteriores. Identificar tu propio rango normal puede ayudarte a saber cuándo tienes fiebre.

INDICE

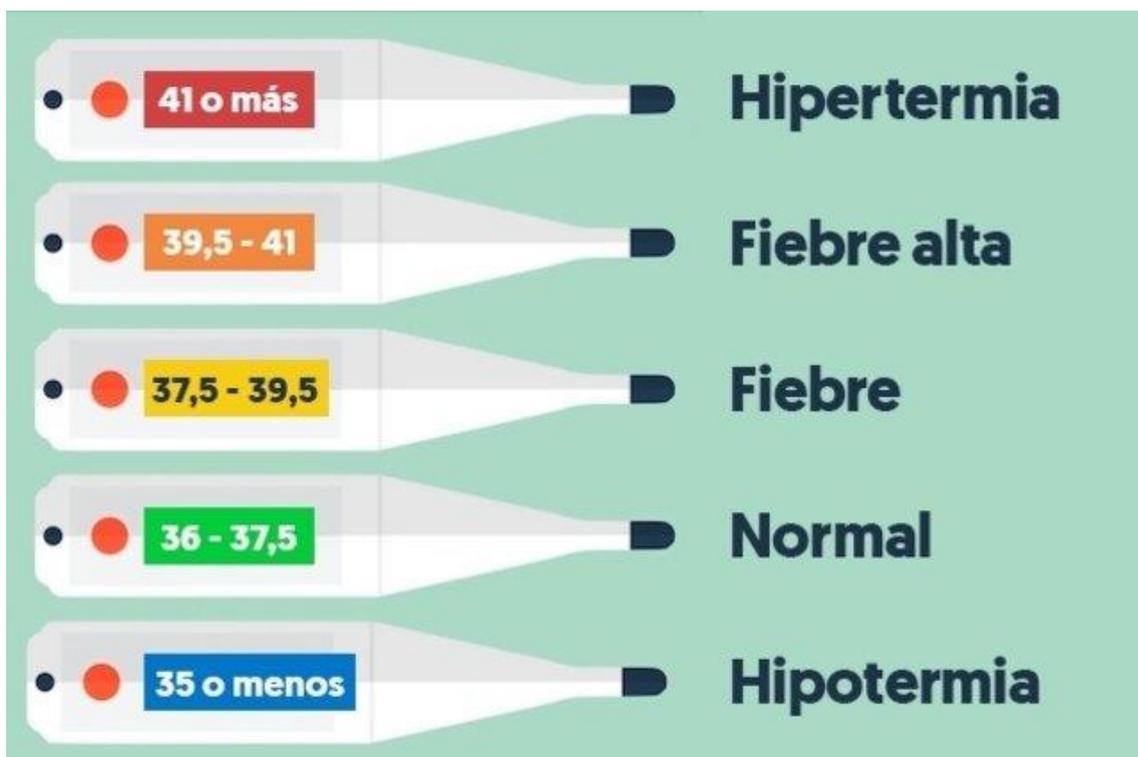
RESUMEN.....	2
TEMPERATURA CORPORAL NORMAL.....	4
FIEBRE	5
DESCRIPCIÓN GENERAL.....	5
SÍNTOMAS.....	5
CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO.....	7
CAUSAS.....	9
COMPLICACIONES.....	9
HIPOTERMIA.....	10
CÓMO TOMAR LA TEMPERATURA.....	12
TEMPERATURA ORAL.....	13
TEMPERATURA DE LA ARTERIA TEMPORAL.....	13
TEMPERATURA AXILAR.....	14
TEMPERATURA DEL OÍDO.....	14
CONCLUSIONES.....	15
BIBLIOGRAFIA.....	16

TEMPERATURA CORPORAL NORMAL

La temperatura corporal normal cambia según la persona, la edad, las actividades y el momento del día. La temperatura corporal normal promedio aceptada es generalmente de 98.6°F (37°C). Algunos estudios han mostrado que la temperatura corporal "normal" puede tener un amplio rango que va desde los 97°F (36.1°C) hasta los 99°F (37.2°C).

Una temperatura de más de 100.4°F (38°C) casi siempre indica que usted tiene fiebre a causa de una infección o enfermedad.

Normalmente, la temperatura corporal cambia a lo largo del día y en los adultos, es más baja temprano en la mañana.



FIEBRE

DESCRIPCIÓN GENERAL

La fiebre es un aumento temporal de la temperatura corporal. Es una parte de la respuesta general del sistema inmunitario del cuerpo. Por lo general, la fiebre se debe a una infección.

Para la mayoría de los niños y adultos, la fiebre puede ser molesta. Pero no suele ser motivo de preocupación. Sin embargo, en el caso de los bebés, incluso una fiebre baja puede significar que hay una infección grave.

La fiebre normalmente desaparece al cabo de algunos días. Varios medicamentos de venta libre bajan la fiebre, pero no es necesario tratarla si no causa molestias.



SÍNTOMAS

La temperatura corporal varía levemente según la persona y el momento del día. La temperatura promedio se ha establecido tradicionalmente en los 98,6 grados Fahrenheit (37 grados Celsius). Por lo general, se entiende que una persona tiene fiebre si, al tomarle la temperatura con un termómetro oral, la temperatura en la boca es de 100 grados Fahrenheit (37,8 grados Celsius) o más.

- sudoración
- escalofríos, estremecimiento o temblores

- piel enrojecida o caliente
- dolor de cabeza
- dolores en el cuerpo
- fatiga y debilidad
- pérdida del apetito
- ritmo cardíaco acelerado
- deshidratación

Una lectura de termómetro más alta de lo normal puede ser una señal de fiebre.

Entre los bebés, niños y adultos, las siguientes lecturas de termómetro generalmente indican fiebre:

- lecturas rectales o de oído: 100.4 °F (38 °C) o superior
- lecturas en la boca: 100°F (37.8°C) o superior
- lectura en la axila: 99°F (37.2°C) o superior

Si bien la fiebre puede hacerte sentir mal, no es peligrosa. Es simplemente una señal de que tu cuerpo está luchando contra algo. En general, el descanso es la mejor medicina.

Sin embargo, debes llama a tu médico si:

- tu temperatura es superior a 103 °F (39.4 °C)
- has tenido fiebre durante más de 3 días seguidos
- además de la fiebre, tienes síntomas como:
- vómitos
- dolor de cabeza
- dolor de pecho
- sensación de rigidez en el cuello
- una erupción
- garganta inflamada

Con los bebés y los niños más pequeños, puede ser difícil saber cuándo llamar a un médico. Debes buscar atención médica si:

- tu bebé tiene menos de 3 meses de edad y tiene fiebre
- tu bebé tiene entre 3 meses y 3 años y tiene una temperatura de 102 °F (38.9 °C)
- tu hijo tiene 3 años o más y tiene una temperatura de 103 °F (39.4 °C)



CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO

La fiebre en sí misma puede no ser una causa de alarma (o un motivo para llamar al médico). Sin embargo, existen ciertas circunstancias en las que debes buscar ayuda de un médico para tu bebé, tu hijo o ti mismo.

Bebés y niños pequeños

La fiebre es un motivo de preocupación en bebés y niños pequeños. Llama al proveedor de atención médica de tu bebé si tu hijo:

Tiene menos de 3 meses de edad y la temperatura rectal es de 100,4 °F (38 °C) o superior.

Tiene entre 3 y 6 meses de edad y la temperatura rectal es superior a 102 °F (38,9 °C) o tiene una temperatura más baja, pero parece inusualmente irritable, cansado o incómodo.

Tiene entre 7 y 24 meses de edad y la temperatura rectal es superior a 102 °F (38,9 °C) y dura más de un día, pero no muestra otros síntomas. Si tu hijo también tiene otros signos y síntomas, como goteo de la nariz, tos o diarrea, puedes consultar antes.

Niños

Probablemente, no exista motivo para alarmarse si tu hijo tiene fiebre, pero reacciona bien. Esto significa que hace contacto visual contigo y responde a tus expresiones faciales y a tu voz. Además, bebe líquidos y juega.

Llama a su proveedor de atención médica, si tu hijo:

- Está desganado, confundido y hace poco contacto visual contigo.
- Está irritable, vomita reiteradamente, tiene dolor de cabeza, de garganta o de estómago intenso, o tiene otros síntomas que le causan mucha molestia.
- Tiene fiebre después de haber estado en un automóvil expuesto al calor. Busca atención médica de inmediato.
- Tiene fiebre que dura más de tres días.
- Tiene una convulsión asociada con la fiebre. Llama al 911 si la convulsión dura más de cinco minutos o si tu hijo no se recupera rápidamente.

Pídele asesoramiento al proveedor de atención médica de tu hijo en circunstancias especiales; por ejemplo, si tiene problemas del sistema inmunitario o una enfermedad preexistente.

Adultos

Llama al proveedor de atención médica si tu temperatura es de 103 °F (39,4 °C) o más. Busca atención médica inmediata si alguno de estos signos o síntomas acompaña a la fiebre:

- Dolor de cabeza intenso.
- Sarpullido.
- Sensibilidad inusual a la luz brillante.
- Rigidez en el cuello y dolor cuando inclinas la cabeza hacia adelante.
- Confusión mental, comportamiento extraño o problemas en el habla.

- Vómitos constantes.
- Dificultad para respirar o dolor en el pecho.
- Dolor abdominal.
- Dolor al orinar.
- Convulsiones o crisis epilépticas.

CAUSAS

La temperatura normal del cuerpo es un equilibrio entre producción y pérdida de calor. El hipotálamo, también llamado el termostato del cuerpo, es el área del cerebro que controla este equilibrio. Incluso cuando estás sano, la temperatura del cuerpo varía ligeramente a lo largo del día. Puede ser más baja por la mañana y más alta por la tarde y la noche.

Cuando el sistema inmunitario responde a una enfermedad, el hipotálamo puede aumentar la temperatura corporal. Esto desencadena procesos complejos que producen más calor y limitan su pérdida. El temblor que podrías experimentar es una forma en la que el cuerpo produce calor. Cuando te envuelves en una manta porque sientes frío, ayudas al cuerpo a retener calor.

La fiebre por debajo de los 104 °F (40 °C) que se asocia con infecciones virales comunes, como la gripe, puede ayudar al sistema inmunitario a combatir enfermedades y no suele ser perjudicial.

A continuación, se describen algunas de las causas de la fiebre o la temperatura corporal elevada:

- Una infección viral
- Una infección bacteriana
- Agotamiento por calor
- Algunas enfermedades inflamatorias, como la artritis reumatoide (inflamación del recubrimiento de las articulaciones [sinovia])

COMPLICACIONES

Los niños de entre 6 meses y 5 años tienen mayor riesgo de presentar una convulsión cuando tienen fiebre (convulsión febril). Alrededor de un tercio de los

niños que tienen una convulsión febril tendrán otra, por lo general dentro de los próximos 12 meses.

Una convulsión febril puede suponer pérdida del conocimiento, temblores en las extremidades a ambos lados del cuerpo, ojos en blanco o rigidez corporal. Aunque es alarmante para los padres, la gran mayoría de las convulsiones febriles no causa efectos duraderos.

HIPOTERMIA

La hipotermia es una afección grave que ocurre cuando se pierde demasiado calor corporal. En el caso de los adultos, una temperatura corporal por debajo de 95 °F (35 °C) es una señal de hipotermia.

La mayoría de las personas asocian la hipotermia con permanecer a la intemperie en climas fríos durante largos períodos de tiempo. Pero la hipotermia también puede ocurrir cuando uno está adentro.

Hipotermia

Se define como la disminución de la temperatura corporal mínima o igual a 35 °C y es considerada una urgencia.



Los bebés y los adultos mayores son más susceptibles. Para los bebés, la hipotermia puede ocurrir cuando su temperatura corporal es de 97 °F (36.1 °C) o menos.

Otras señales y síntomas de la hipotermia incluyen:

- escalofríos
- respiración lenta y superficial
- torpeza o balbuceo al hablar

- pulso débil
- mala coordinación o torpeza
- poca energía o somnolencia
- confusión o pérdida de memoria
- pérdida de conciencia
- piel enrojecida brillante fría al tacto (en bebés)

Debes consultar a un médico si tienes una temperatura corporal baja y cualquiera de los síntomas anteriores.

Una temperatura corporal demasiado baja afecta el cerebro y hace que la víctima no pueda pensar de forma clara ni moverse normalmente. Esto hace a la hipotermia especialmente peligrosa, ya que la persona podría no saber lo que está pasando y no podrá tomar ninguna medida.

Si bien la hipotermia es más común en las temperaturas muy frías, puede ocurrir incluso en temperaturas no tan frías (por encima de los 40 °F) si una persona se enfría con la lluvia, la transpiración o por la inmersión en aguas frías.

La hipotermia es una emergencia médica. Si nota algunos de estos signos, tómese la temperatura a esa persona. Si está por debajo de 95 °F, ¡busque atención médica inmediatamente!

Si no puede conseguir atención médica inmediatamente, trate de que la persona recupere el calor corporal.

Lleve a la persona a una habitación o un refugio cálidos.

Quítele todas las prendas mojadas que tenga puestas.

Caliente la parte central del cuerpo primero (pecho, cuello, cabeza e ingle) con una frazada eléctrica, si tiene una disponible. También puede darle calor mediante el contacto directo con su piel por debajo de capas secas y sueltas de frazadas, ropa, toallas o sábanas.

Las bebidas calientes pueden ayudar a aumentar la temperatura del cuerpo, pero no le dé bebidas alcohólicas. No intente darle bebidas a una persona inconsciente.

Después que haya aumentado la temperatura corporal, mantenga a la persona seca y envuélvale el cuerpo, incluso la cabeza y el cuello, con una frazada abrigada.

Consígale atención médica adecuada lo más pronto posible.

Una persona con hipotermia grave podría estar inconsciente y podría parecer que no tiene pulso ni respira. En este caso, sea muy cuidadoso al asistir a la persona y busque asistencia médica de inmediato.

CÓMO TOMAR LA TEMPERATURA

Siempre usa un termómetro digital para medir la temperatura de una persona.

Hay varios tipos disponibles:

- Los termómetros rectales se utilizan en el recto.
- Los termómetros orales se utilizan en la boca.
- Los termómetros de la arteria temporal utilizan un escáner infrarrojo para medir la temperatura de la arteria temporal en la frente.
- Termómetros de axila (axilar) y oído (membrana timpánica), que son menos precisos.



Debido al potencial de exposición o ingestión de mercurio, los termómetros de mercurio de vidrio se han dejado de vender y ya no se recomiendan.

No importa qué tipo de termómetro uses, toma estas precauciones al usarlo:

- Lee las instrucciones que vienen con el termómetro.
- Limpia el termómetro antes y después de cada uso con alcohol o jabón y agua tibia.
- No uses el mismo termómetro para tomar la temperatura oral y rectal. Consigue dos y etiqueta cuál se usa en cada lugar.
- Nunca dejes a un niño desatendido mientras le tomas la temperatura.
- Temperatura rectal (para bebés)
- Enciende el termómetro digital y aplica vaselina u otro lubricante en la punta del termómetro.
- Acuesta al niño boca abajo o de lado, con las rodillas flexionadas.
- Introduce cuidadosamente la punta de 1/2 a 1 pulgada (1,3 a 2,5 centímetros) en el recto.
- Mantén el termómetro y al niño quietos hasta que el sonido del termómetro indique que está listo. Para evitar lesiones, no sueltes el termómetro mientras esté dentro del niño.
- Quita el termómetro y lee el número.

TEMPERATURA ORAL

- ✓ Enciende el termómetro digital. Coloca la punta del termómetro debajo de la lengua.
- ✓ Cierra la boca alrededor del termómetro durante el tiempo recomendado o hasta que el sonido del termómetro indique que está listo.
- ✓ Quita el termómetro y lee el número.

TEMPERATURA DE LA ARTERIA TEMPORAL

- ✓ Enciende el termómetro digital. Pásalo suavemente por la frente y lee el número.

TEMPERATURA AXILAR

- ✓ Enciende el termómetro digital. Coloca el termómetro debajo de la axila, asegurándote de que toque la piel, no la ropa.
- ✓ Sostén el termómetro firmemente en su lugar hasta que escuches el sonido que indica que está listo.
- ✓ Quita el termómetro y lee el número.

TEMPERATURA DEL OÍDO

- ✓ Enciende el termómetro digital. Suavemente colócalo en el canal auditivo no más allá de lo indicado en las instrucciones que vienen con el dispositivo.
- ✓ Sostén el termómetro firmemente en su lugar hasta que escuches el sonido que indica que está listo.
- ✓ Quita el termómetro y lee el número.

Tabla 1. Rangos de temperatura corporal dependiendo de la zona de medida.

Medida	Temperatura normal (°C)	Fiebre (°C)
Rectal	36,6-38,0	>38,8
Oral	35,5-37,5	>37,8
Axilar	34,7-37,2	>37,2
Timpánica	35,8-38,0	>38,0

La medición de la temperatura del cuerpo puede ser útil para detectar una enfermedad. Con ella, también se puede monitorear si un tratamiento está funcionando o no. La temperatura alta corresponde a una fiebre.

PREPARACIÓN PARA EL EXAMEN

- Siempre limpie el termómetro antes y después de usarlo. Puede hacerlo con agua jabonosa fría o alcohol para frotar.
- Espere al menos 1 hora después de realizar ejercicio intenso o después de un baño caliente antes de tomar la temperatura corporal. Espere de 20 a 30 minutos después de fumar, comer o tomar un líquido caliente o frío.

CONCLUSIONES

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.

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.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/fever/symptoms-causes/syc-20352759?p=1>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003400.htm>

<https://www.mayoclinic.org/es/first-aid/first-aid-fever/basics/art-20056685?p=1>

<https://www.cdc.gov/es/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html>