

# SIGNOS VITALES

Constituyen una herramienta valiosa, como indicadores del estado funcional de las personas. Es importante recalcar que tener los valores de los signos vitales no tiene ninguna significancia si no se interpretan adecuada.

Son cuatro:

1. Frecuencia cardiaca.
2. Frecuencia respiratoria.
3. Tensión (presión) arterial.
4. Temperatura.

# Pulso

Dilatación de las paredes arteriales, generada por la sangre expulsada desde el corazón; es la manifestación de los latidos cardiacos.

## Cómo controlar:

Presionar con dos o tres dedos centrales, cuente las pulsaciones durante un minuto utilizando siempre un reloj con segundero.

## Lugares donde controlar el pulso:

- Arteria Radial: Muñeca
- Arteria Carótida: Cuello
- Arteria Braquial: Brazo
- Arteria Temporal: Zona Temporal (cien)
- Arteria Pedia: Dorso del Pie

## Rangos normales en reposo:

- Recién Nacido: 120 a 130 pulsaciones por minuto.
- Niño: 90 a 100 pulsaciones por minuto.
- Adulto: 70 a 80 pulsaciones por minuto.
- Adulto Mayor: 50 a 60 pulsaciones por minuto.

# Frecuencia respiratoria

Es la cantidad de respiraciones que una persona hace por minuto. La frecuencia respiratoria puede aumentar con la fiebre, las enfermedades y otras afecciones médicas.

La frecuencia respiratoria normal de un adulto que esté en reposo oscila entre 12 y 16 respiraciones por minuto.

## Cómo controlar:

Se mide por lo general cuando una persona está en reposo y consiste simplemente en contar la cantidad de respiraciones durante un minuto cada vez que se eleva el pecho.

# Presión arterial

Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias, que es cuando su presión es más alta. A esto se le llama presión sistólica. Cuando su corazón está en reposo entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye. A esto se le llama la presión diastólica.

La presión arterial se mide en mmHg. Primero se registra siempre el valor sistólico y después el diastólico. Por ejemplo: 120/80 mmHg significa que la presión arterial sistólica es de 120 mmHg y la presión arterial distólica de 80 mmHg.

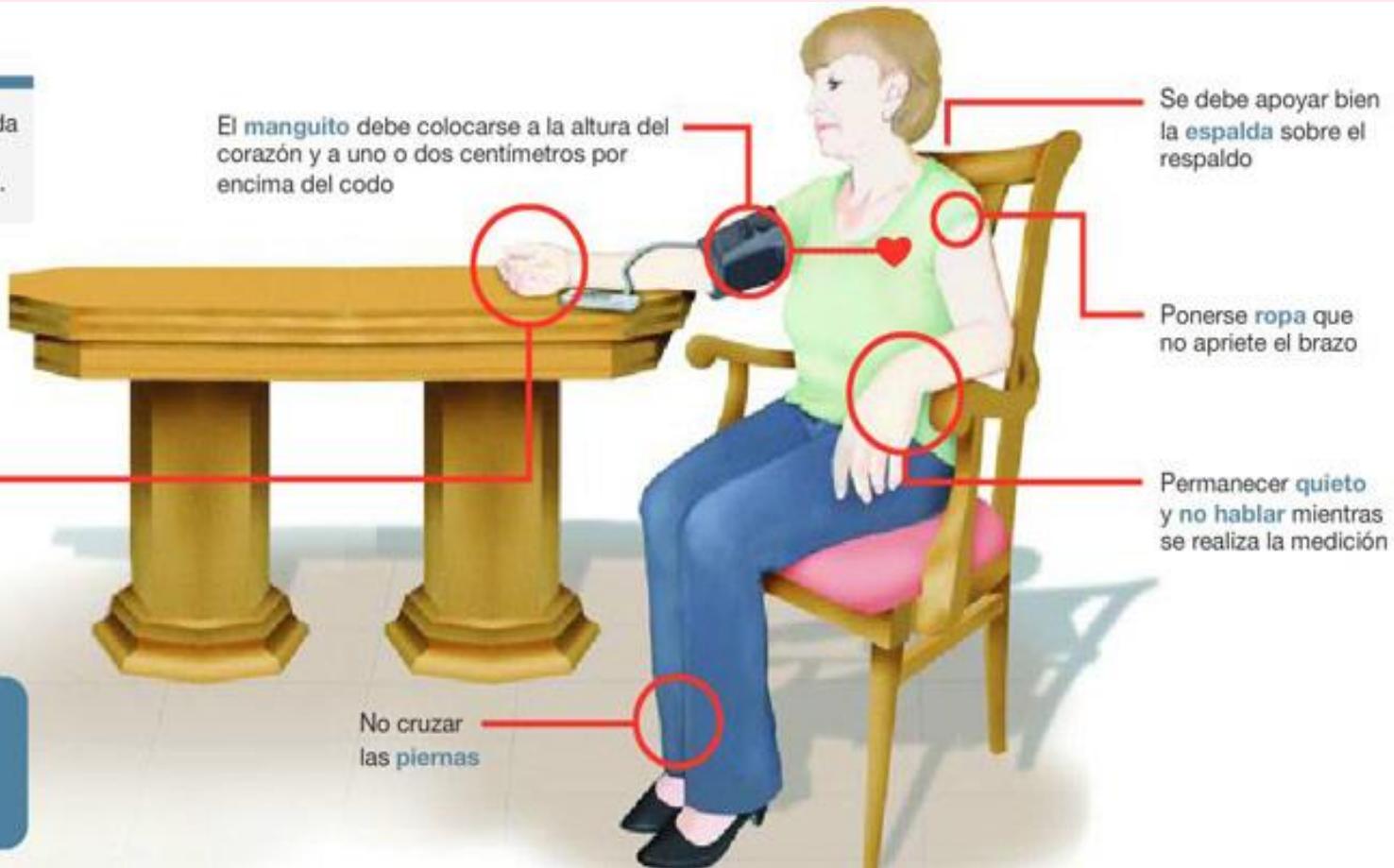
### Cómo controlar:

1. Medir siempre a la misma hora. Puesto que las personas tienen aproximadamente **100.000 niveles diferentes de presión arterial cada día**, las mediciones aisladas no son válidas. Únicamente las **mediciones regulares a las mismas horas del día** a lo largo de un periodo prolongado de tiempo permiten evaluar razonablemente la presión arterial.
2. No **consumir nicotina ni café en la hora anterior** a la medición.
3. En una **posición relajada, tras un reposo de 2 a 3 minutos**, efectuar la medición en posición sedente. Incluso el trabajo administrativo aumenta la presión arterial aproximadamente 6 mmHg (sistólica) y 5 mmHg (diastólica) por promedio.

1. **No medir si la persona tiene ganas de orinar.** Una vejiga llena puede producir incrementar la presión arterial unos 10 mmHg.
2. Antes de realizar la medición, **leer atentamente las instrucciones de empleo.** El manejo correcto de los tensiómetros asegura la calidad de la medición y ofrece resultados de medición precisos.
3. Cuando se use un tensiómetro de muñeca, mantenga el manguito (de la muñeca) **a nivel del corazón durante la medición.** En el caso de un tensiómetro de brazo, el manguito está colocado automáticamente en el brazo a la altura correcta.
4. Durante la medición **no hablar ni moverse.** El hablar incrementa los valores en unos 6-7 mmHg.
5. Entre dos mediciones, dejar transcurrir al menos **1 minuto para que los vasos** queden liberados de la presión para una nueva medición.
6. Anotar los valores en el diario de la presión arterial: en su **diario de la presión arterial**, anote siempre los valores medidos junto con la medicación tomada y la fecha y hora.
7. **Medir periódicamente.** Incluso aunque sus valores hayan mejorado, continúe tomándose la presión como **medida de control.**

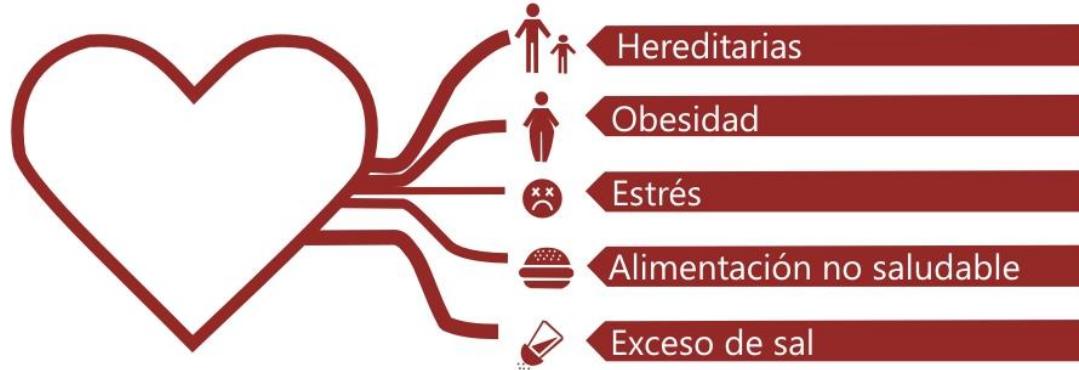
## LA POSTURA

Para que la posición adoptada sea correcta, ésta debe permitir el reposo psicofísico.

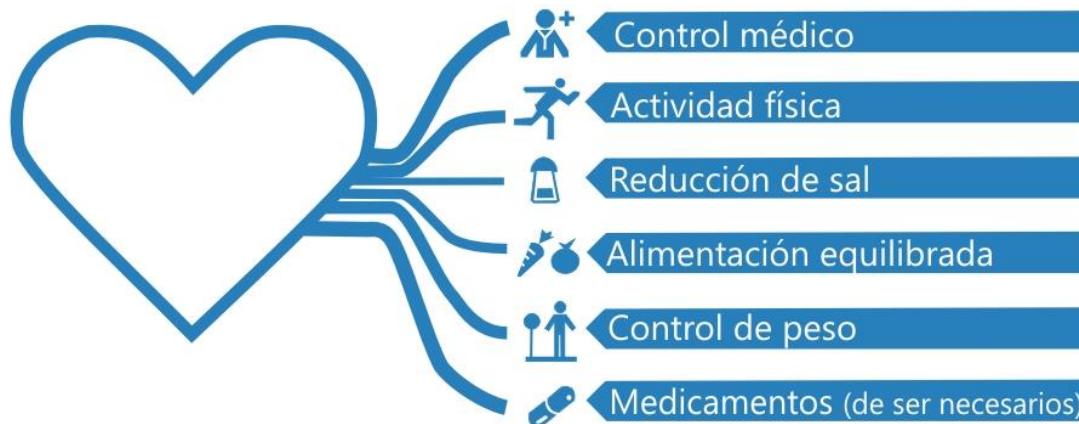


# Control de la presión arterial

## Causas de la Hipertensión



## Cómo tener una presión normal



# Temperatura

La temperatura normal del cuerpo varía según la persona, la edad, la actividad y la hora del día. La temperatura corporal normal promedio que generalmente se acepta es de 37º C.

Una temperatura por encima de 38° C a menudo significa que usted tiene una fiebre causada por una infección o una enfermedad.

## Cómo controlar:

- La boca: coloque la sonda bajo la lengua y cierre la boca. Respire por la nariz. Utilice los labios para mantener el termómetro bien fijo en su lugar. Deje el termómetro en la boca por 3 minutos o hasta que el dispositivo pite.
- El recto: este método es para bebés y niños pequeños. Ellos no son capaces de sostener el termómetro en la boca con seguridad. Lubrique el bulbo del termómetro rectal con vaselina. Coloque al niño boca abajo en una superficie plana o sobre el regazo. Separe sus glúteos e introduzca el extremo del bulbo del termómetro en el canal anal, teniendo cuidado de no introducirlo demasiado. El forcejeo puede empujar el termómetro más adentro. Retire el termómetro después de 3 minutos o cuando el dispositivo pite.
- La axila: coloque el termómetro en la axila. Presione el brazo contra el cuerpo. Espere 5 minutos antes de leerlo

# PRIMEROS AUXILIOS

Asistencia inmediata, limitada y temporal que se presta hasta la llegada del personal medico.

## Objetivos:

- Conservar la vida
- Evitar el deterioro definitivo
- Restituir al paciente a una vida útil

# **URGENCIA**

No existe peligro para la vida de la persona.

Por ejemplo: fractura del brazo

# **EMERGENCIA**

Existe peligro de la vida para la victima.

Por ejemplo: persona inconciente

# Herida

- Siempre use guantes.
- Exponga la herida y retire cualquier objeto que pueda causar complicaciones (anillos, pulseras, aros, etc.) excepto aquellos objetos que se encuentren clavados como agujas, clavos, cuchillos, etc.
- Limpie la herida con una tela o gasa limpia. Utilice agua y jabón neutro o un antiséptico. Evite las cremas y remedios caseros.
- Cubra la herida con un apósito limpio o gasa.
- Traslade a la persona lesionada al hospital para su evaluación.

# Quemaduras

- Siempre use guantes.
- Asegure la escena, protéjase y aleje a la persona afectada de lo que provocó la quemadura.
- Quítele la ropa, anillos, pulseras; pero si **LA ROPA ESTA PEGADA NO LA DESPEGUE.**
- Alivie el dolor enfriando con agua fría, pero no helada, de 15 a 30 minutos.
- Si la persona está consciente dele abundante líquido por la boca.
- Si no tiene acceso al sistema de emergencias, traslade a la persona lesionada al hospital.

# Lesiones óseas o musculares

- Evite el movimiento de la parte afectada.
- Llame al servicio de emergencias.
- Desate cordones y retire todo lo que aprieta o impide la circulación de la sangre. En caso de tener que trasladar Ud. a la persona lesionada, inmovilice la parte afectada con tablas, cartones, vendas, tiras de tela o almohadas.
- Limpie y vende toda herida abierta con gasas o telas limpias.
- Si hay hinchazón, apoye algo frío sobre ese lugar, (el hielo nunca directo, envuélvalo, porque puede provocar más lesión).
- Si no tiene acceso al sistema de emergencias, translade a la persona lesionada al hospital.

# Hemorragias

- Siempre use guantes.
- Acueste a la persona en un lugar seguro y trate de detener el sangrado presionando con firmeza la herida con una venda, gasa tela o trapo limpio y de haber algo clavado no lo retire.
- Si el sangrado es en un brazo o una pierna, además levántelo.
- Vende la herida sin retirar la venda con la que hace presión y si sigue sangrando vuélvalo a vendar sin sacar la venda anterior.
- Si no tiene acceso al sistema de emergencias, traslade a la persona lesionada al hospital.

# Convulsiones

- Asegúrese que la persona está bien aireada y despeje el área de curiosos.
- Llame urgente al servicio de emergencias médicas.
- No le introduzca nada en la boca, ni permita que nadie lo haga (dedos, pañuelos).
- Póngale una almohada o algo similar debajo de la cabeza para que no se golpee con los movimientos.
- Si la persona vomita, póngala de costado.
- Cuando termine la convulsión, límpiele la nariz y la boca protegiéndose las manos con guantes o bolsas de plástico.
- Asegúrese que la persona respire bien y no se alarme si no recuerda lo que ha sucedido.

# Atragamiento

- Llame urgente al servicio médico de emergencia.
- Si asiente con la cabeza y no puede hablar o tose débilmente asuma que tiene una obstrucción grave de la vía respiratoria.
- Realice compresiones abdominales rápidas como lo muestra la figura.
- Si la víctima pudiese toser solo incentívela para que lo siga haciendo enérgicamente.
- Si la víctima está inconsciente realice RCP.
- En mujeres embarazadas sólo comprima el centro del pecho.

# Rescate de colisiones vehiculares

- No se apresure a sacar a las víctimas de los vehículos.
- Detenga su automóvil en un lugar seguro y llame al servicio de emergencia.
- Encienda las luces intermitentes de su vehículo para dar señal de precaución.
- Coloque a cien metros del lugar balizas y señales.
- Asegúrese de que el motor de los vehículos accidentados están apagados.
- Evalúe y asegure la escena.
- Si sospecha que una de las personas accidentadas tiene lesión de columna, fíjese con sus manos la cabeza y el cuello.
- Espere el arribo de los servicios de emergencia

# Ataque cardíaco

- Observe si la persona presenta: dolor o sensación de opresión en el pecho que dura unos minutos y luego desaparece y que se irradia al hombro, el cuello o la boca del estómago. Si se marea o tiene ganas de vomitar. Si está pálida y transpirada o tiene dificultades para respirar o le falta el aire.
- Llame urgente al servicio de emergencias médicas.
- Prepárese para dar Reanimación Cardiopulmonar (RCP).
- Siente a la persona de manera que esté cómoda. Aflójele la ropa y tranquilícela.

# Paro cardiorespiratorio

- Llame y sacuda suavemente a la persona por los hombros.
- Si no responde, llame urgente al servicio de emergencias médicas.
- Si la víctima no respira o lo hace ineficazmente (respiración agónica), comprima con sus manos el centro del pecho fuerte y rápido.
- Si usted tomó un curso de RCP, alterne 30 compresiones con 2 respiraciones de boca a boca.
- Si no tiene entrenamiento en RCP o lo prefiere, sólo comprima el centro del pecho, fuerte y rápido, sin interrupción y sin respiraciones de boca a boca hasta la llegada del servicio de emergencias

# **Reanimación cardiopulmonar básica**

Para ayudar a una eventual víctima de un paro cardiorespiratorio se deben llevar a cabo los siguientes pasos, denominados "cadena de vida":

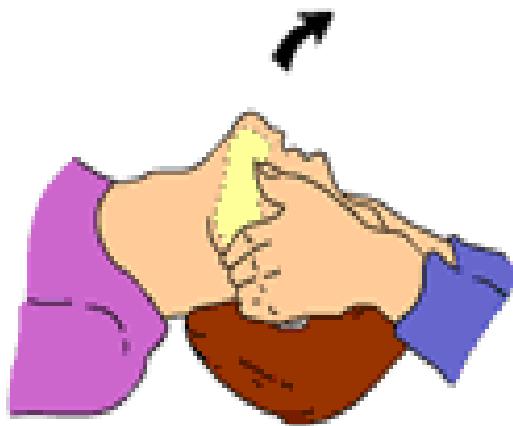
- 1) Descartar la existencia de algún riesgo evidente al acercarse a la víctima** (choque eléctrico, intoxicación por gases, vehículos circulando, violencia, etc.) En el caso de existir, se debe esperar a que actúe personal especializado sobre el peligro.
- 2) Evaluar el estado de conciencia de la víctima.** Tomar a la persona de los hombros y con una leve sacudida mirar si respira normalmente y preguntarle en voz alta: ¿Me escucha? ¿Qué le pasa?.

**3) Llamar al número de emergencias médicas local**, para pedir una ambulancia o solicitar ayuda a la policía. Averiguar si el lugar cuenta con un desfibrilador externo automático (DEA).

**4) Comenzar con las maniobras básicas de RCP:**

- La víctima debe estar boca arriba y sobre una superficie dura (piso o tabla) e iniciar de inmediato las maniobras de compresión.
- Para realizar las maniobras de compresión: colocar el talón de una mano y luego la otra mano encima, entrelazando los dedos, en el centro del esternón, entre los pezones. Si se cuenta con el DEA utilizarlo desde este momento.
- Adoptar una postura erguida, los hombros deben estar alineados encima del esternón de la víctima; con las manos aplicar presión cargando el peso del cuerpo sobre los brazos rectos de manera que el esternón baje 5 cm.
- Realizar compresiones a un ritmo rápido y sostenido (mínimo de 100 por minuto) hasta que llegue la asistencia médica.

1



Abrir vías  
respiratorias

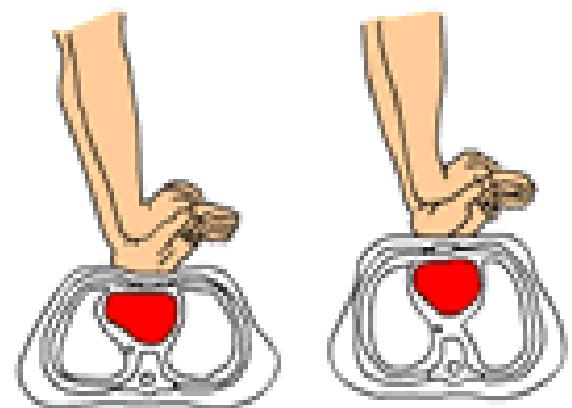
2

Espalda y  
brazos rectos



Arrodillarse a lado  
de la víctima

3



Compresión Relajación