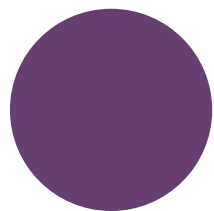
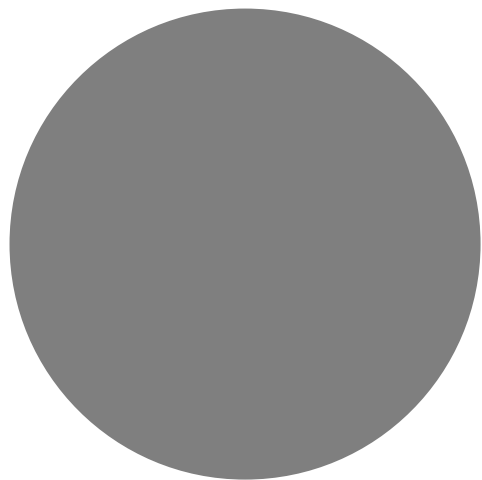


SIGNOS VITALES



Mg. Omar Salazar Enciso



1. Frecuencia Cardiaca

Latidos del corazón

¿Cómo se mide
la frecuencia
cardíaca?



Arteria Radial



Arteria Carotidea



FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO – VARONES

EDAD	MAL	NORMAL	BIEN	EXCELENTE
8-15	82 o más	68-80	60-66	58 o menos
16-29	86 o más	70-84	62-68	60 o menos
30-39	86 o más	72-84	64-70	62 o menos
40-49	90 o más	74-88	66-72	64 o menos
50 O MAS	90 o más	76-88	68-74	66 o menos

FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO – DAMAS

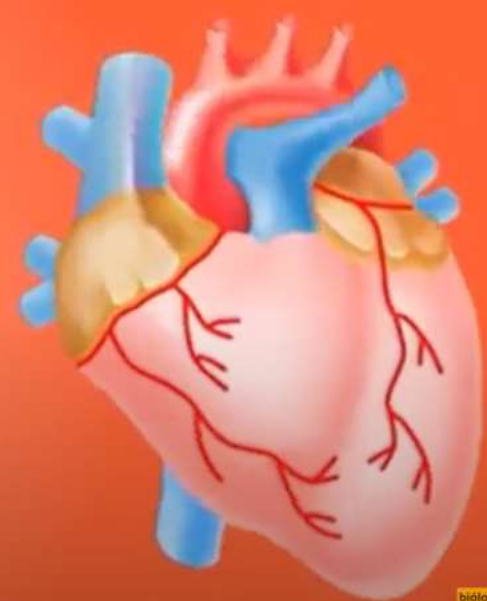
EDAD	MAL	NORMAL	BIEN	EXCELENTE
8-15	94 o más	78-92	70-74	68 o menos
16-29	96 o más	78-94	72-76	70 o menos
30-39	98 o más	80-96	72-78	70 o menos
40-49	100 o más	80-98	74-78	72 o menos
50 O MAS	104 o más	84-102	76-82	74 o menos

Cuando la frecuencia cardiaca se encuentra fuera de los rangos normales...

normal

bradicardia

taquicardia



¿Cuál es mi frecuencia cardiaca ideal?

Fórmula:

$$207 - (0,7 \times \text{EDAD})$$

Ejemplo:

$$207 - (0,7 \times 23)$$

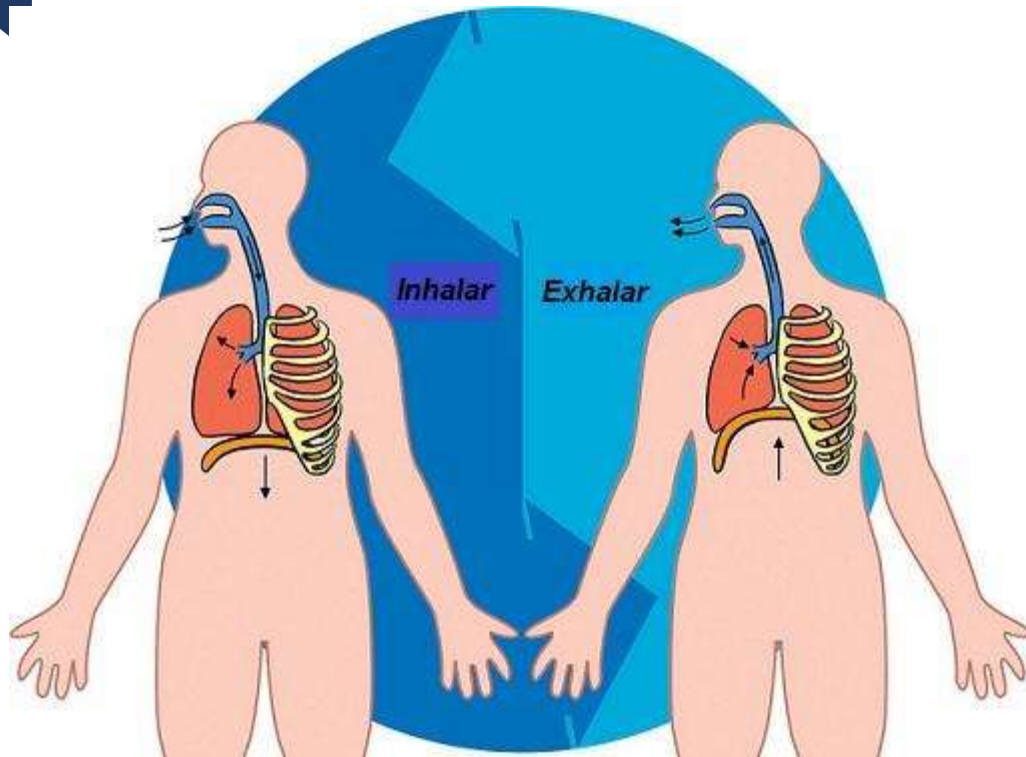
$$207 - 16,1$$

190 latidos



2. Frecuencia Respiratoria

Es el número de veces que respiras por minuto.



Edad	Respiraciones por minuto.
Recién nacido	30 - 80
Lactante menor	20 - 40
Lactante mayor	20 - 30
Niños de 2 a 4 años	20 - 30
Niños de 6 a 8 años	20 - 25
Adulto	15 - 20

3. Temperatura Corporal

Es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor.



4. Presión Arterial

Es la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de sus **arterias**



TABLA DE VALORES NORMALES DE TENSION ARTERIAL				
EDAD (años)	PRESIÓN SISTÓLICA		PRESIÓN DIASTÓLICA	
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
16 a 18	105 - 135	100 - 130	60 - 86	60 - 85
19 a 24	105 - 139	100 - 130	62 - 88	60 - 85
25 a 29	108 - 139	102 - 135	65 - 89	60 - 86
30 a 39	110 - 145	105 - 139	68 - 92	65 - 89
40 a 49	110 - 150	105 - 150	70 - 96	65 - 96
50 a 59	115 - 155	110 - 155	70 - 98	70 - 98
60 y más	115 - 160	115 - 160	70 - 100	70 - 100

¡Gracias!

