

Cómo Tomar tu Temperatura

La mejor manera de saber si tienes fiebre o si tienes una infección es tomándote la temperatura. La manera más precisa de tomar tu temperatura es con un termómetro digital. Los 3 termómetros digitales más comunes son el oral, el frontal y el de oído, y cada uno toma la temperatura de forma diferente.

No importa el tipo de termómetro que utilices, cuando tomas una temperatura, primero debes lavar tus manos con agua calientita y jabón. Y limpiar tu termómetro antes y después de cada uso con agua y jabón. Para usar un termómetro digital oral: no comas ni bebas nada 30 minutos antes de tomar tu temperatura.

Prende el termómetro y colócalo debajo de tu lengua. Con la boca cerrada detén el termómetro hasta que hayas obtenido el resultado. La mayoría de termómetros digitales hacen bip para avisar que ya terminaron. Este proceso debe tomar entre 30 a 40 segundos. Después de terminar, guárdalo en un lugar fresco y seco.

Si tomas la temperatura en la frente, prende el termómetro, coloca el sensor en medio de la frente y lentamente córrelo por la frente y hacia abajo hasta llegar al oído. Debes mantener contacto del sensor con la piel. El termómetro va a mostrar el resultado. Una vez que termines, recuerda de limpiar el termómetro con agua y jabón y guardarlo en un lugar fresco y seco.

Para checar la temperatura en el oído, prende el termómetro, jala la aurícula superior hacia arriba y hacia atrás, coloca el termómetro en el canal del oído, dirigiendo la punta entre el oído y ojo opuesto. Mantén el termómetro en el oído hasta que obtengas el resultado. La mayoría de termómetros digitales hacen bip para avisar que ya terminaron.

Después de tomar tu temperatura, recuerda de limpiar el termómetro con agua y jabón y guardarlo en un lugar fresco y seco. La temperatura normal del cuerpo es 98.6 grados Fahrenheit. Si tu temperatura se eleva a 100.4 grados o más, entonces tienes fiebre. Si tienes fiebre, llama a tu profesional médico y pregúntale cuál es la mejor manera de tratarla. Pregunta si es necesario que te hagan otras pruebas. Descansa bastante y siéntete mejor pronto.