

Entendiendo los Signos Vitales

Tu frecuencia cardíaca, respiratoria, presión sanguínea y temperatura son conocidos por signos vitales.

Midiendo tus signos vitales ayuda a que tu profesional médico sepa si tu cuerpo está bien.

Tal vez tu profesional médico te pida que lleves un control de tus signos vitales.

El rango saludable de cada signo vital depende de tu edad, sexo, historial médico y tu condición física. Aprende lo qué es normal para ti.

Para la mayoría de los adultos, una frecuencia cardíaca en reposo es entre 60 y 100 latidos por minuto.

Si tu corazón late muy rápido o muy lentamente, tal vez tengas: dolor de pecho, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo, o desmayos.

La mayoría de los adultos en reposo respiran de 12 y 20 veces por minuto.

La respiración rápida o lenta puede ocurrir con ansiedad, pánico y algunos problemas de salud.

Los síntomas de una respiración acelerada incluyen falta de aliento, dolor de pecho y aire en el estómago. Tal vez también tengas debilidad, mareo, confusión y adormecimiento u hormigueo de extremidades.

Tu presión sanguínea mide cuánta fuerza se ejerce sobre los vasos sanguíneos cuando tu corazón bombea sangre por tu cuerpo.

El resultado de la presión tiene dos números.

El número de arriba es tu presión sistólica, o la presión máxima, cuando tu corazón se contrae.

El número de abajo es tu presión diastólica, o la presión mínima, cuando tu corazón descansa.

Una presión normal es inferior a 120/80. La presión alta o hipertensión, ocurre cuando el número de arriba es 130 o más durante el descanso, o si el número de abajo es 80 o más durante el descanso. Entre más altos sean los números, es peor la condición.

Con frecuencia, la presión alta no tiene síntomas.

La presión baja, o hipotensión, puede ser un bajón repentino de la presión o una presión que con frecuencia es más baja del rango normal.

Entendiendo los Signos Vitales

Los síntomas de presión baja incluyen: visión borrosa, confusión, aturdimiento, mareo o debilidad, y desmayo o somnolencia inexplicable.

La temperatura promedio normal del cuerpo puede variar. La temperatura oral promedio para un adulto, es alrededor de 98 grados Fahrenheit.

Lo probable es que tengas fiebre si es más alta de lo normal para ti. En general, una temperatura de más de 100 es considerada fiebre.

El síntoma principal de la fiebre es sentirte caliente al tacto, aunque no estés sudando.

Tal vez también te sientas adolorido, tengas sudor o escalofríos y temblores del cuerpo.

Es peligroso que la temperatura de tu cuerpo sea menos de 95 grados, es una condición llamada hipotermia.

Los síntomas iniciales de hipotermia incluyen: somnolencia, debilidad, pérdida de coordinación, piel fría, confusión, y escalofrío.

Llama a tu profesional médico si tienes un cambio importante o inesperado en tus signos vitales.

Trabaja con tu profesional médico para conocer los rangos de tus signos vitales y cómo tomarlos. Ayudará a prevenir problemas antes de que se vuelvan algo serio.