



Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

SIGNOS VITALES





Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

SIGNOS VITALES

- PULSO



- TEMPERATURA



- RESPIRACIÓN



- Tensión Arterial



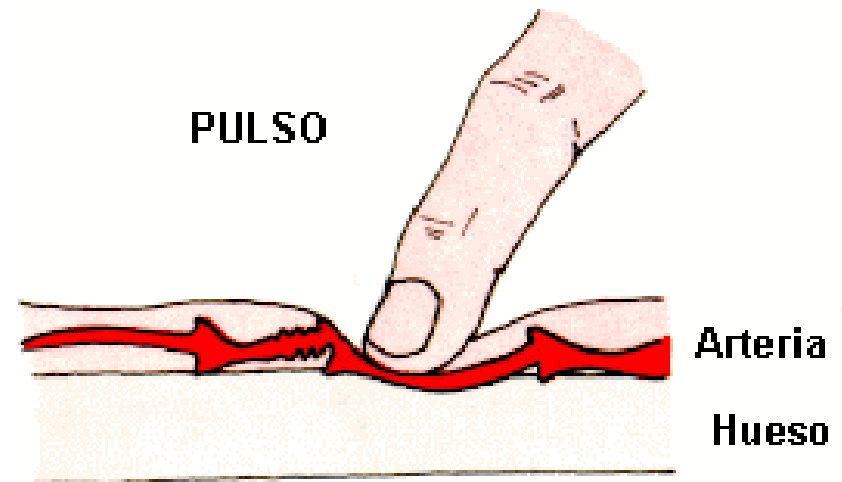


Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

PULSO

Es la dilatación que experimenta la pared de una arteria cuando una onda de presión impulsada desde el corazón pasa por ésta y es posible percibir al comprimir dicha arteria sobre una estructura ósea.





Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

PULSO

Arteria temporal



Arteria carótida



Arteria braquial



Arteria radial



Arteria cubital

Arteria facial



Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACION Y CAPACITACION

PULSO

Arteria femoral



Arteria tibial posterior



Arteria poplítea



Arteria pedía





Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

RECOMENDACIONES PARA LA TOMA DEL PULSO

- Siente o acueste cómodamente al paciente.
- Haga que descanse mínimo cinco minutos.
- Coloque dos yemas de sus dedos sobre el punto donde va a tomar el pulso.
- Busque el pulso hasta ubicarlo.
- Ejerza una suave presión sobre el sitio.
- Cuente las pulsaciones en un minuto (60 segundos).





Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

VALORES NORMALES DEL PULSO

	VALORES
Recién nacido	130 - 140 Pulsaciones por minuto
Escolares	100 – 120
Adulto	60 – 90
Adulto mayor	50 - 70

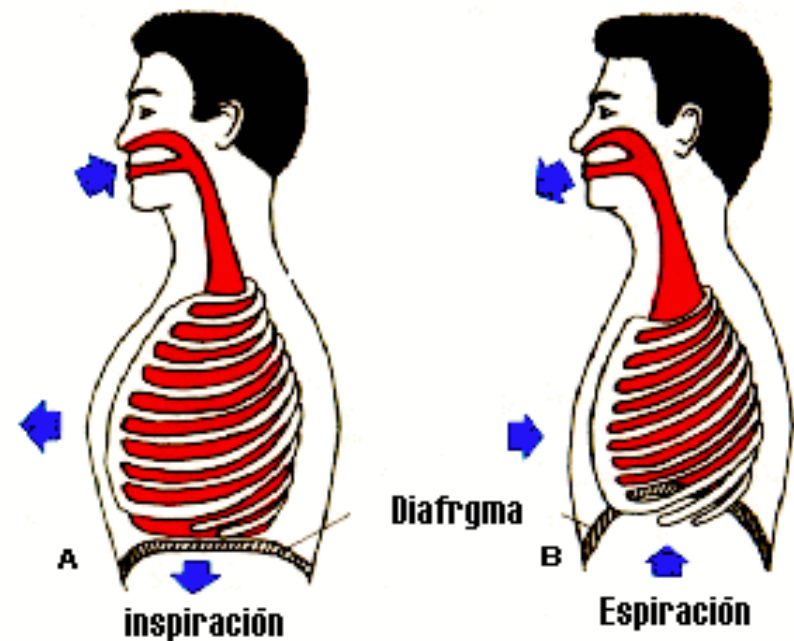


Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

RESPIRACIÓN

Función que permite al organismo intercambiar gases con la atmósfera llevando oxígeno a los pulmones y expulsando tanto oxígeno como dióxido de carbono al medio ambiente.





Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACION Y CAPACITACION

RECOMENDACIONES PARA LA TOMA DE LA RESPIRACIÓN

- Siente o acueste cómodamente al paciente
- Haga que descanse mínimo cinco minutos
- Nunca informe al paciente el procedimiento que va a realizar (la respiración es controlada voluntariamente).
- Haga el conteo de ciclos respiratorios en un minuto (60 segundos).





Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

VALORES NORMALES DE LA RESPIRACIÓN

Frecuencia respiratoria	VALORES
Recién nacido	30 - 40 Respiraciones por minuto
Escolares	20 – 30
Adulto	16 – 20
Adulto mayor	12 - 16



Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACION Y CAPACITACION

TEMPERATURA

La temperatura corporal es el resultado de un equilibrio entre la generación y la pérdida de calor.





Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACION Y CAPACITACION

RECOMENDACIONES PARA LA TOMA DE LA TEMPERATURA

- **Siente o acueste cómodamente al paciente**
- **Prepare el termómetro para ser usado**
- **Coloque el termómetro en el sitio elegido**
- **Deje el termómetro en el sitio elegido entre tres a cinco minutos.**
- **Realice la lectura de la temperatura**





Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

VALORES NORMALES DE LA TEMPERATURA

TEMPERATURA	VALORES
Promedio normal	36 – 36.5
Febrícula	< a 38 °
Fiebre moderada	38 – 39°
Fiebre alta	> - 39°



Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

TENSIÓN ARTERIAL

Es la PRESIÓN que ejerce la pared de las arterias contra la sangre.

PRESIÓN ARTERIAL

Es la PRESIÓN que ejerce la sangre contra la pared de las arterias.

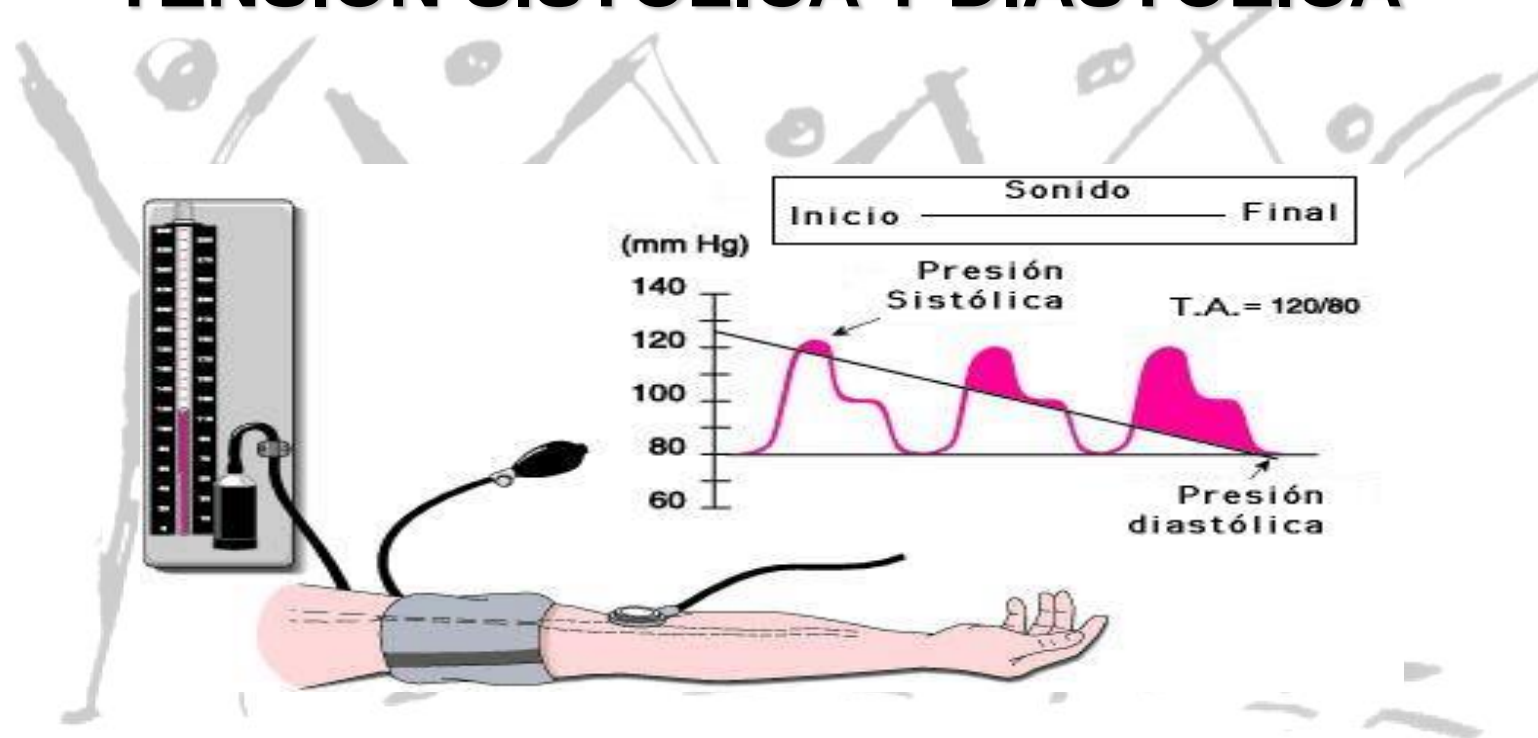




Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

TENSIÓN SISTÓLICA Y DIASTÓLICA



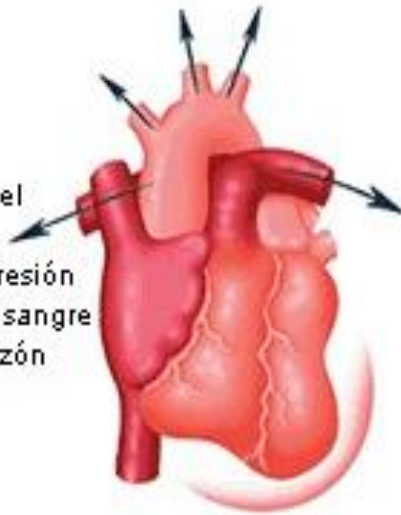


Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

TENSIÓN SISTÓLICA Y DIASTÓLICA

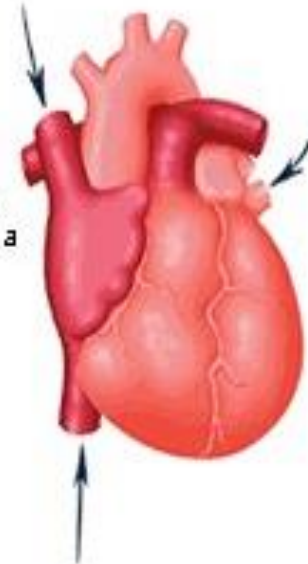
Sistólica

En esta fase el corazón se contrae, la presión se eleva y la sangre sale del corazón



Diastólica

En esta fase el corazón se relaja, la presión baja y la sangre llena el corazón

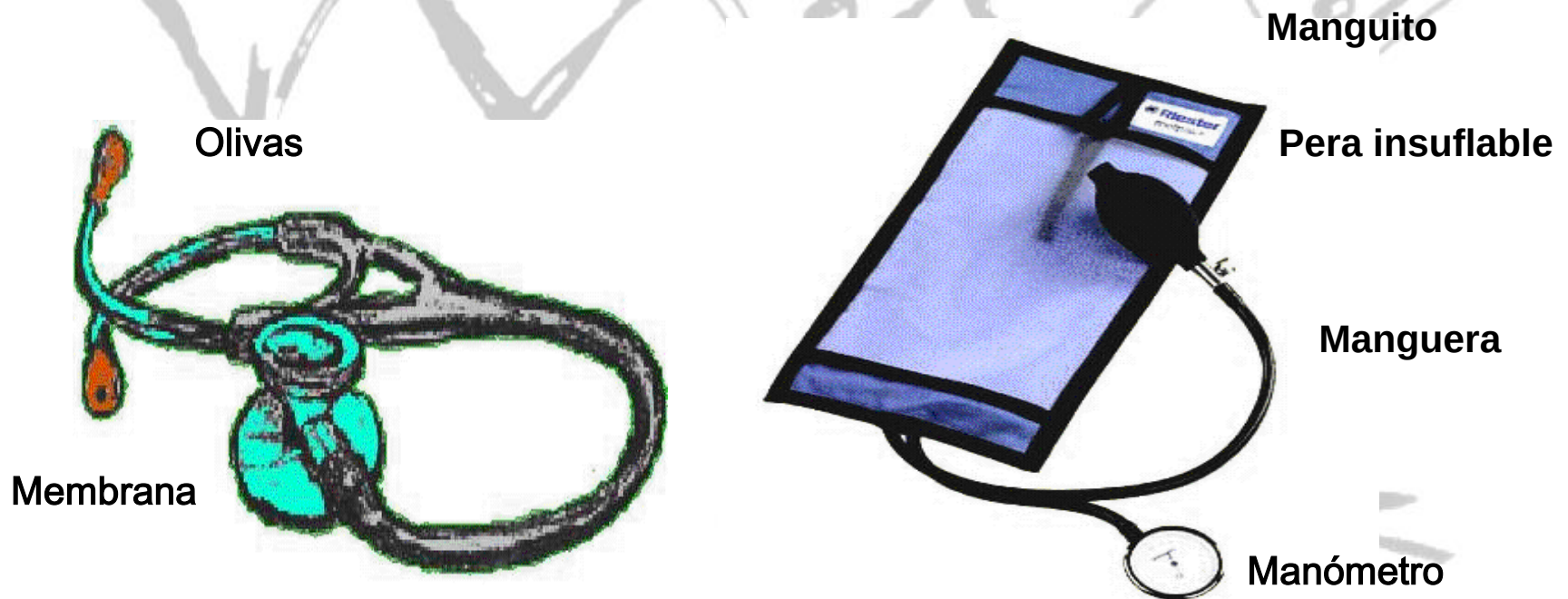




Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

TOMA DE LA TENSIÓN ARTERIAL





Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

Tensión arterial

Tabla de clasificación de presión arterial

Categoría	Sistólica (mm Hg)	Diastólica (mm Hg)
Normal	90 a 120	Inferior a 80
Hipertensión	120-139	80-89
Hipertensión		
Grado 1	140-159	90-99
Grado 2	160 o más	100 o más

Adaptada de *The Seventh Report on the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNCT)*, Publicación NIH N.º 03-5233, mayo 2003.



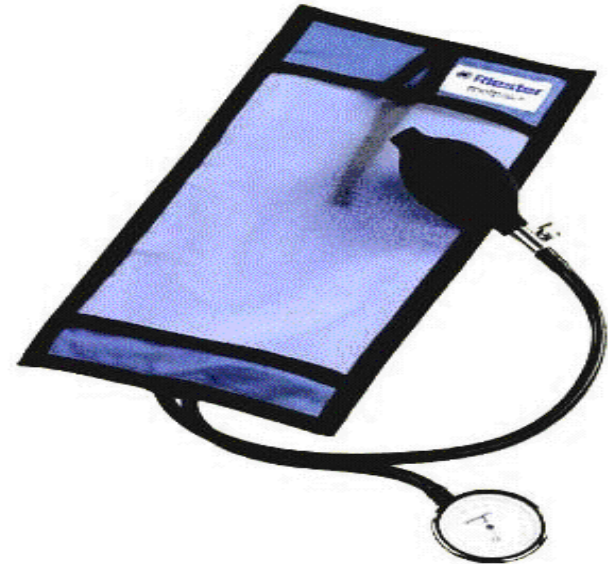
Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

ALTERACIONES

HIPERTENSIÓN
(Crisis hipertensiva)

HIPO TENSIÓN (100/60)
(hipotensión aguda)

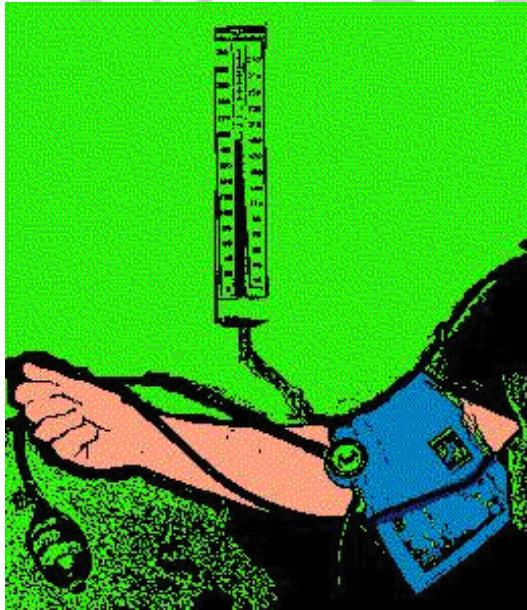




Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



VALORES CRÍTICOS

En cifras de 225/125 mmHg
decimos que hay una crisis

Hipertensiva

Dos tomas



Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

Tipos de hipertensión

Hipertensión arterial leve (grado 1) es la que es mayor de 140/90 mmHg, sin alcanzar las cifras de hipertensión arterial moderada.

Hipertensión arterial moderada (grado 2) es a partir de más de 160/100 mmHg.

Hipertensión arterial severa (grado 3) es a partir de cifras superiores a 180/110 mmHg.



Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

Hipertensión arterial

ENFERMEDAD MULTISISTÉMICA

- ☐ Cerebro
- ☐ Corazón
- ☐ Riñón
- ☐ Retina
- ☐ Arterias





Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

Maneras en que puede afectar la salud

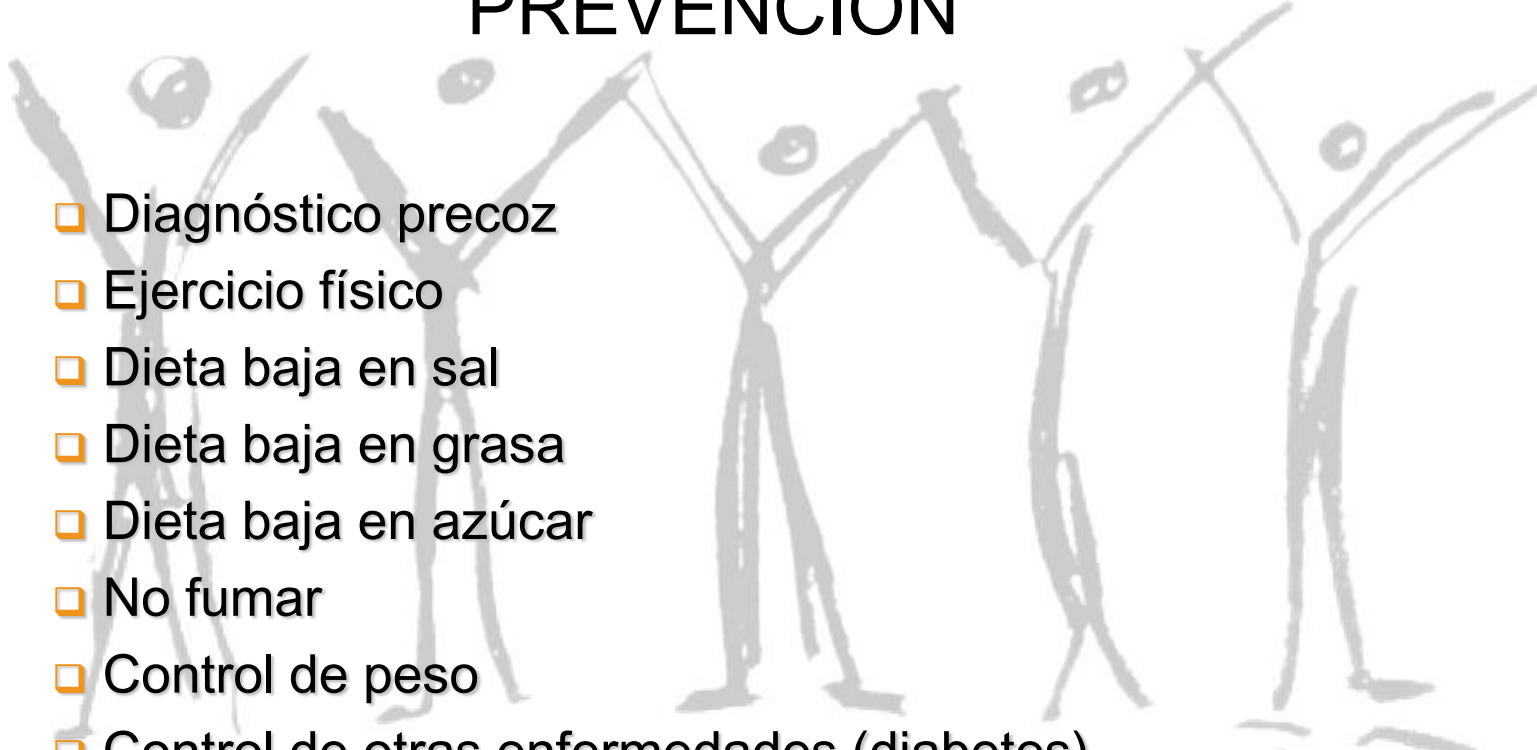
- Endurecimiento de las arterias.
- Agrandamiento del corazón.
- Daño renal.
- Daño ocular (retinopatía).



Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

PREVENCIÓN

- 
- ❑ Diagnóstico precoz
 - ❑ Ejercicio físico
 - ❑ Dieta baja en sal
 - ❑ Dieta baja en grasa
 - ❑ Dieta baja en azúcar
 - ❑ No fumar
 - ❑ Control de peso
 - ❑ Control de otras enfermedades (diabetes).



Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

La hipotensión suele venir acompañada de otros síntomas:

- Palidez
- Mareo
- Náusea
- Vómito
- Síncope (desmayo)
- Dolor torácico
- Dificultad respiratoria
- Palpitaciones
- Dolor de cabeza
- Sensación de inestabilidad
- Rigidez cervical
- Visión borrosa

