

Signos vitales adultos

SIGNOS VITALES	PARÁMETROS NORMALES
TENSIÓN ARTERIAL	SÍSTOLE : 100 - 120 DIÁSTOLE 60 - 90
FRECUENCIA CARDIACA	60 - 100 (LATIDOS POR MINUTO)
FRECUENCIA RESPIRATORIA	12 - 20 (RESPIRATORIO POR MINUTO)
SATURACIÓN DE OXÍGENO	94% - 100%
TEMPERATURA	36 C° - 37 C°
NIVEL DE GLUCOSA (AZÚCARES EN SANGRE)	AYUNO: 80 - 120 mm/dl. POS ALIMENTOS: 90-180 mm/dl



Principios básicos para toma de signos vitales



TENSIÓN ARTERIAL

1. Todos los dispositivos electrónicos indican la colocación del brazalete.
2. Reposo durante 5 min. y no hables antes de tomar la medición.
3. Posición adecuada como se muestra en la imagen.
4. Durante la medición mantenga la calma.

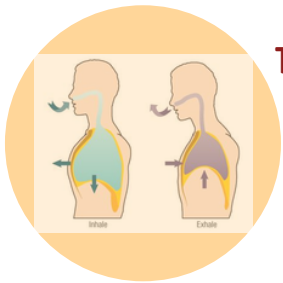
CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120



PUEDE INDICAR UNA EMERGENCIA HIPERTENSIVA

TOMA DE PULSO

1. Localiza el pulso: Coloca las yemas de los dedos índice y medio en la muñeca, justo debajo del pliegue, entre el hueso y el tendón del pulgar.
2. Aplica presión suave: Presiona lo suficiente para sentir los latidos, pero no tanto como para bloquear el flujo sanguíneo.
3. Cuenta: Observa un reloj y cuenta los latidos durante 30 segundos.
4. Calcula: Multiplica el número de latidos por dos para obtener los latidos por minuto (lpm).



TOMA DE FRECUENCIA RESPIRATORIA

1. Tomar reposo durante 5-10 min. antes de iniciar la toma.
2. Verificar la expansión torácica durante un minuto (la cantidad resultante serán las respiraciones por minuto).

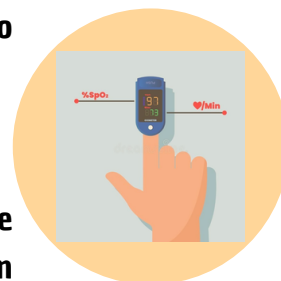
TOMA DE GLUCOSA

1. Realizar antisepsia (limpieza de la zona) en la yema del dedo a puncionar con la ayuda de un algodón con alcohol.
2. Preparar el glucómetro con la tira reactiva ya instalada y colocar la lanceta en el disparador.
3. Esperar a que indique en la pantalla una gota.
4. Cargar el disparador y acercarlo a la yema del dedo donde se hará la descarga.
5. Tomar la muestra acercando el dedo a la tira reactiva, en la zona donde parpadea el punto rojo.
6. Esperar unos segundos para obtener el resultado y verificar los parámetros.



OXIMETRÍA DE PULSO

1. Verificar que la uña no tenga esmaltes, ya que eso podría afectar el resultado del pulso oxímetro.
2. Colocar el oxímetro en el dedo de su preferencia.
3. Tomar el dato posterior a 5 min.
4. En dado caso de no contar con un oxímetro de pulso, podemos identificar disminución de la oxigenación en el cambio de coloración de las extremidades, cianosis distal (coloración morada de las extremidades).



Maniobra de Heimlich

¿Qué hacer?

1

Colóquese detrás y abrace a la persona por la espalda con ambos brazos.

2

Incline a la persona hacia delante para facilitar la salida del objeto causante de la obstrucción.

3

Coloque una mano cerrada apoyando el puño sobre el abdomen (entre el ombligo y el final del esternón). Coloque la otra mano recubriendo la primera.

4

Presione rápidamente y con fuerza en ese punto, en dirección hacia dentro y hacia arriba.

5

Continúe el procedimiento hasta que se realice la desobstrucción.



Llamar
9-1-1

Reanimación Cardiopulmonar (RCP)

**¿Cómo saber si una persona
necesita RCP? No hay pulso y no respira...
iniciar RCP**

SOPORTE VITAL BÁSICO

La cadena de supervivencia es el conjunto de acciones, sucesivas y coordinadas, que permiten salvar la vida de la persona que es víctima de una emergencia cardiorrespiratoria.



Determinar la seguridad de la escena

Si la víctima se encuentra en el piso recostada, colócala en posición de seguridad.

Determina AVDI (estado de alerta, V- respuesta verbal, D- respuesta al dolor e I- inconsciencia).

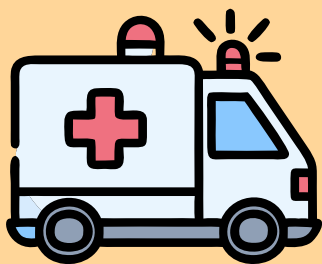
Evaluar la ventilación (identificando el movimiento de la expansión torácica)

Si la víctima no responde, no respira y no tiene pulso, inicia la atención de la emergencia, posicionandote frente a la persona.

Algoritmo de RCP



Llama al 9-1-1



Traslado a valoración por personal especializado.



Verificación de la ausencia de pulso y respiración.



En caso de que la reanimación sea eficiente y el usuario esté consciente, colocarlo en posición lateral.



Inicia compresiones 30 por 2 ventilaciones, hasta que llegue el personal especializado.