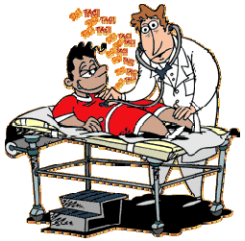
Actividad: 1 Determinar Temperatura Corporal*



Coloca el TERMÓMETRO Justo en la Axila del brazo izquierdo 2

Checa que el bulbo De mercurio quede hacia el Interior (dentro de la axila). 3

Sostén el Termómetro En la axila durante 3 a 5 minutos. 4

Verifica que el mercurio del termómetro este debajo de los 30 grados C 1

Retira el termómetro de la Axila 5

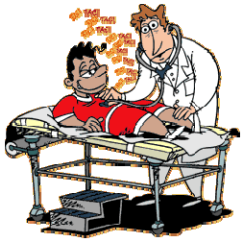
Observa en la escala hasta donde llega el menisco de mercurio 6

Anota la temperatura obtenida En ^{0}C. 7

COMENTARIOS 8

*** Recuerda que una T ^{0}C > a 37^{0}C refleja Respuesta Inmune**

Actividad: 2 Determinar Presión Arterial (sistólica y diastólica)

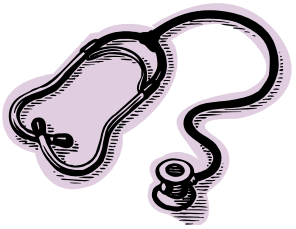


Coloca el brazal del esfigmomanómetro por encima del pliegue del Codo. Envuelve el brazo del paciente 1

Coloca el diafragma del Estetoscopio a nivel de la arteria branquial (humeral) de la cara interna del codo 2

Coloca los auriculares del Estetoscopio en los oídos y Presiona firmemente el diafragma 3

Escucha las pulsaciones A través de los auriculares del estetoscopio



Infla el brazal accionando la Perilla de Insuflación, hasta Que no se escuche La pulsación (aprox. 180) 5

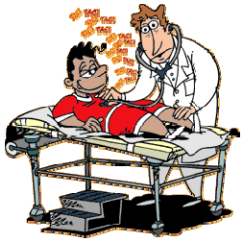
Mide la *presión sistólica* abriendo Lentamente la válvula de expulsión Por la perilla, hasta el punto en que Se empiece a escuchar el primer Latido y/o se manifiesten fluctuaciones En la aguja del disco graduado. *PRESIÓN ALTA* 6

Mide la *presión diastólica* cuando el punto en el cual se deje de escuchar el último Latido y/o ya NO se manifiesten fluctuaciones En la aguja del disco graduado. *PRESIÓN BAJA* 7

Anota ambos valores: Inicial = Presión Sistólica (alta) Final Diastólica (baja) 8

Compara resultados Con la tabla anexa, COMENTARIOS 9

Actividad: 3 Determinar Frecuencia cardiaca (Pulso)**



Coloca los dedos índice y medio sobre la Muñeca izquierda (justo encima de la arteria radial) . Apoya el dedo pulgar justo debajo de la muñeca 1

Presiona los dedos (índice, medio y pulgar) contra la arteria 2

Siente los latidos. Cuenta los latidos Durante un minutó. Usa un cronómetro 3

Anota los resultados, con ello obtuviste la Frecuencia Cardiaca (FC) Normal o PULSO en reposo 4

Obtén la FC para iniciar Actividad Física 5

Multiplica la FC por el 60%. Anota El resultado 6

Obtén la FC máxima. 7

220 – edad= FC máxima Anota el resultado 8

COMENTARIOS 9

**PULSO 70 a 80/min. en adulto H y M respectivamente. 90 niños, 140 bebes