

Cómo tomar la temperatura

La gripe puede producir temperatura alta; por lo tanto, es bueno saber cómo medirse la temperatura a uno mismo y cómo medírsela a otra persona. Si bien podemos detectar la fiebre cuando la piel se presenta caliente al tacto, para obtener una lectura precisa necesitamos utilizar un termómetro. El termómetro sirve para medir la temperatura o el nivel de calor producido por el cuerpo.

La temperatura corporal promedio es de 98.6º F, pero puede variar en 1 grado más o menos. Una temperatura de alrededor de 100º F se considera generalmente fiebre.

Las mejores formas de tomar la temperatura con un termómetro digital son las siguientes:

- Oral (en la boca)
- Axilar (debajo del brazo)
- Rectal (en el ano)

Para obtener una lectura exacta, se deberá medir la temperatura de la manera adecuada según el rango de edad:

Edad	Rectal (en el ano)	Oral (en la boca)	Axilar (debajo del brazo)
Desde el nacimiento hasta los 3 meses de vida	X		
Desde los 3 meses hasta los 3 años de vida	X		X
Entre los 4 y los 5 años	X	X	X
A partir de los 5 años		X	X

Antes de usar:

Limpie el termómetro con jabón y agua tibia o con alcohol, y enjuáguelo.





Oral (en la boca):

- Espere 15 minutos después de beber una bebida fría o caliente.
- Encienda el termómetro digital.
- Coloque la punta del termómetro en la boca y debajo de la lengua.
- Espere hasta escuchar un pitido antes de sacar el termómetro.
- Lea la pantalla digital.
- Cuando la temperatura se toma de manera oral, 99.5º F o más se considera fiebre.

Axilar (debajo del brazo):

- Encienda el termómetro digital.
- Coloque la punta en la axila, contra la piel.
- Sostenga el brazo firmemente contra el pecho para que el termómetro no se mueva.
- Espere hasta escuchar un pitido antes de retirar el termómetro.
- Lea la pantalla digital.
- Cuando la temperatura se toma debajo del brazo, 99º F o más se considera fiebre.

Rectal (en el ano):

- Coloque una pequeña cantidad de lubricante o vaselina en la punta del termómetro.
- Coloque al niño sobre su regazo o sobre una superficie firme. Sujételo colocando su mano sobre la parte inferior de la espalda del niño. Otra opción es colocar al niño boca arriba con las piernas contra el pecho.
- Encienda el termómetro digital.
- Inserte el termómetro entre ½ y 1 pulgada dentro del orificio anal. No debe insertarlo demasiado profundo; si encuentra resistencia, DETÉNGASE.
- Sostenga el termómetro firmemente con dos dedos.
- Espere hasta escuchar un pitido antes de sacar el termómetro.
- Lea la pantalla digital.
- Cuando la temperatura se toma de manera anal, 100.4 ºF o más indica fiebre.
- Asegúrese de etiquetar el termómetro con la inscripción “sólo para uso rectal”.

Después de usar:

Después de usar el termómetro debe limpiarlo nuevamente con jabón y agua tibia o con alcohol, y enjuagarlo.

*** *El Manual Healthwise* puede solicitarse en

http://www.healthwise.org/f_bkorder.aspx o llamando al número 1-800-706-9646.

Si desea obtener más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet de la Red de Extensión de Educación en Desastres de Texas (*Texas Extension Disaster Education Network*, EDEN) en texashelp.tamu.edu.

Los programas educativos del Servicio AgriLife Extension de Texas están abiertos a todo el público, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad o procedencia.

Sistema Universitario A&M de Texas en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del Condado de Texas

Producido por AgriLife Communications
Sistema Universitario A&M de Texas

Julio de 2010

Josefa B. Peña, MPH, Especialista del
Programa – Salud de los adultos