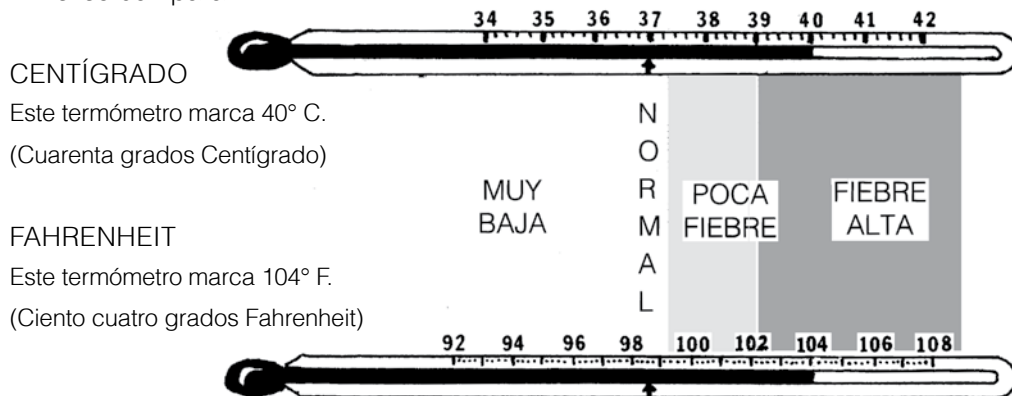


INFORMACIÓN SOBRE LAS SEÑAS VITALES

TEMPERATURA

Hay dos sistemas de numeración para termómetros: Centígrado (°C) y Fahrenheit (°F). Se puede usar cualquiera de los dos para medirle la temperatura a una persona.

Así se comparan:



PULSO (LATIDO DEL CORAZÓN)

Para una persona en descanso { ADULTOS de 60 a 80 latidos por minuto es normal.
NIÑOS de 80 a 100 latidos por minuto es normal.
NIÑOS MUY CHIQUITOS de 100 a 140 latidos por minuto es normal.

Por cada grado Centígrado (°C) que sube la calentura, el pulso aumenta más o menos 20 latidos por minuto.

RESPIRACIÓN

Para una persona en descanso { ADULTOS Y NIÑOS GRANDES de 12 a 20 veces por minuto es normal.
NIÑOS hasta 30 veces por minuto es normal.
NIÑOS MUY CHIQUITOS hasta 40 veces por minuto es normal.

Más de 40 respiraciones cortas por minuto es señal de pulmonía (vea pág. 171) para un niño o un adulto. Para un bebé, 50 a 60 respiraciones cortas por minuto es señal de pulmonía.

PRESIÓN DE LA SANGRE

(Esto se incluye para los trabajadores de salud que tienen aparato para medir la presión de la sangre.)

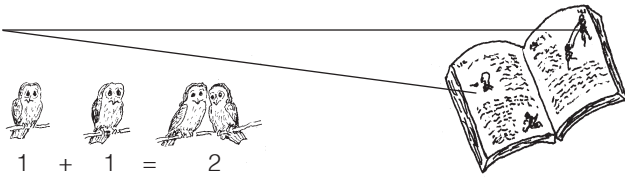
Para una persona en descanso, 120/80 es normal, pero esto varía mucho.

El que la primera medida (cuando empieza a oír el latido) sea más de 160 o que la segunda medida (cuando ya no se oye el latido) sea de más de 100, es una señal peligrosa de presión alta (vea pág. 125).



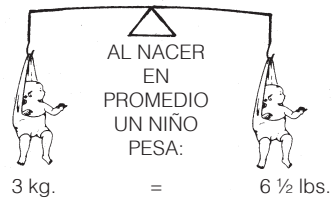
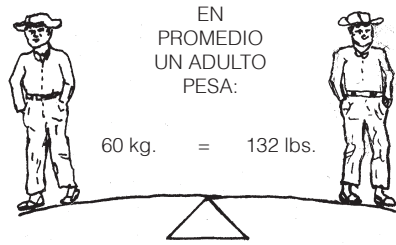
ABREVIATURAS (Una manera más corta de escribir una palabra grande; unas pocas letras significan toda la palabra.)

pág. = la **página** del libro
 + quiere decir **más**
 = quiere decir **es igual a**
 % = **porciento**



PESOS

16 onzas (oz) = 1 libra (lb.)
 1 libra = 454 gramos (gr.)
 1000 gramos = 1 kilogramo (kilo, kg.)
 1 kilo = 2 ½ libras
 1 onza = 28 gramos
 1 gramo = 1000 miligramos (mg.)
 1 grano (gn.) = 65 mg.



VOLUMEN (cuánto bulto hace o cuánto espacio abarca algo; para medir líquidos)

1000 mililitros (ml.) = 1 litro (l.)
 1 mililitro = 1 centímetro cúbico (cc.)
 3 cucharaditas = 1 cucharada.....3 cucharaditas = 1 cucharada
 1 cucharadita = 5 mililitros
 1 cucharada = 15 mililitros
 30 mililitros = más o menos 1 onza (de agua)
 8 onzas = una taza
 32 onzas = un cuarto de galón
 1 cuarto de galón = casi un litro (0.95 l.)
 1 litro = un poquito más que un cuarto de galón.....

