



## Como tomar La temperatura de su niño

El cuerpo humano esta diseñado para mantener su temperatura dentro de un nivel normal. El sudar es uno de los mecanismos de seguridad que el cuerpo emplea para mantener el nivel de temperatura normal; ya que el perspirar (sudar) ayuda al cuerpo a ajustarse a diferentes condiciones.

La temperatura del cuerpo se puede elevar momentáneamente debido a ciertos factores tales como edad, actividad física o tensión emocional. Por ejemplo, si su niño está jugando afuera en un día caluroso, su temperatura aumentara, y él comenzará a sudar. Las enfermedades también pueden subir la temperatura, o causar fiebre. En días calurosos, no es bueno ponerles mucha ropa a los bebes, ni tampoco es bueno ponerles poca ropa en días fríos, ya que los bebes no pueden regularizar la temperatura de su cuerpo al igual que los adultos. Debido a esto, un bebe puede sobrecalentarse o enfriarse en unos cuantos minutos.

### La temperatura normal del cuerpo

La temperatura del cuerpo cuando está uno descansando es de 98.6° F (37° C). Esta temperatura varía de persona a persona, dependiendo de la hora del día. Además, no toda la gente tiene un promedio de temperatura de 98.6°. Si la temperatura de su niño es un poco mas alta o mas baja de 98.6, no se preocupe.

### Fiebre

Si un bebe, un niño (o un adulto) tiene una temperatura alta durante cierto tiempo, tienen una fiebre. La fiebre es generalmente debido a una infección. Su niño tiene una fiebre si su temperatura rectal es 100.4° F o más. Si su bebe tiene menos de 3 meses comuníquese con su doctor. Si su bebe o niño tiene una temperatura rectal de 101° F o más alto, llame a su doctor inmediatamente

### Metodos para revisar la temperatura

Los termómetros digitales son rapidos, seguros y exactos. Pueden ser usados en la boca (oral), en el recto o el ano (rectal) o debajo del brazo (en la axilla). Usted puede también utilizar un termómetro (del timpano o timpanico) del oído.

Cualquier tipo de termómetro que usted decida utilizar, asegurese de leer todas las instrucciones. Además, limpie y almacene los termómetros según la recomendación del fabricante. El mismo termómetro se puede utilizar en los tres métodos si es limpiado correctamente, pero si usted tiene solamente un termómetro, elige una forma para tomar siempre la temperatura: ya sea en la boca, debajo del brazo o en el recto.

El metodo que usted utilice depende de la edad, nivel de cooperación y la condición del niño. Generalmente, tome la temperatura de niños pequeños y bebes debajo del brazo o por el recto; en niños mayores, tome la temperatura por la boca.

### Cómo tomar la temperatura

Para tomar una temperatura axilar (debajo del brazo) usando un termómetro digital, siga estos pasos:

1. Coloque el termómetro directamente debajo de la axila.
2. Doble suavemente el brazo del infante o del niño a traves del pecho para sostener el termómetro en su lugar.
3. Mantenga el termómetro en la misma posición hasta el termómetro registre los resultados (por lo general tienen un sonido como de alarma).
4. Una temperatura axilar normal puede variar entre 95.8-98.5° F.

Para tomar una temperatura oral usando un termómetro digital, siga estos pasos:

1. Cerciórese de que el niño no haya tomado líquidos calientes o fríos 20-30 minutos antes de que usted tome la temperatura.
2. Coloque el termómetro debajo de la lengua, y haga que el niño mantenga la boca cerrada.
3. Mantenga el termómetro en la posición hasta que el termómetro y registre los resultados.
4. La temperatura normal usando un termómetro oral es entre 96.8-99.5° F.

Para tomar una temperatura rectal usando un termómetro digital en un bebé, siga estos pasos:

1. Lubrique la punta del termómetro, de ser necesario (la vaselina no se recomienda.) Puede usted usar la gel a base de agua, tipo "K-Y jelly" o similar.
2. Acueste al bebé en una superficie firme o en sus piernas, coloque su mano encima del bebé, entre espalda y nalgas, para sostenerlo en posición.
3. Introduzca el termómetro 1 pulgada en la abertura del ano anal y sostenga entre el segundo y tercer dedo. Sujete el termómetro con su dedo indice y el cordial. (No meta el termómetro mas de una pulgada.)
4. Mantenga el termómetro en la posición hasta que registre los resultados.
5. Una temperatura normal usando un termómetro rectal es entre 97.8-99.5° F.

Siga siempre las instrucciones de su doctor cuando su niño tiene una fiebre.

### Referencias

A Komaroff, A. (Editor) (1999). Guía Médica de la Salud de la Familia de la Escuela de Harvard. Nueva York: Simon y Schuster.

Compilado por Stella Koslosky, una escritora independiente para La revista en el ADVANCE.



### Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición medica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegurese de discutir las con su medico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.