

Cómo tomar la temperatura corporal en adultos

Es importante que sepa cómo tomar la temperatura porque eso ayuda a identificar la fiebre y tratar adecuadamente las enfermedades. El rango de temperatura normal es 96.8 a 100.4 °F (36 a 38 °C). Para determinar cuál es su temperatura normal, tómesela cuando esté bien.

Cada vez que se tome la temperatura, regístrela. Registre la fecha, la hora y cualquier síntoma que tenga.

¿Cuáles Son Los Diferentes Tipos De Termómetros?

Existen varios tipos de termómetros. Los siguientes tipos se recomiendan para un uso seguro:

- Termómetro digital multiuso. Este puede utilizarse en la boca (*bucal*), en el recto (*rectal*) o debajo del brazo (*axilar*). Siempre rotule los termómetros digitales multiuso. **No** use el mismo termómetro digital multiuso para tomar la temperatura de diferentes maneras.
- Termómetro de la arteria temporal. Este se coloca sobre la frente. Recoge el calor que proviene de la arteria temporal, que atraviesa la frente.
- Termómetro timpánico. Este tipo se coloca en el canal auditivo. Registra el calor que emana de la membrana del tímpano.



No utilice los siguientes termómetros.

- Termómetros de vidrio relleno de mercurio. El vidrio podría romperse. Esto es peligroso para su salud y el ambiente.
- Tiras de temperatura. No siempre son exactas y no se recomiendan en la actualidad.

Consejos Generales

Tipo de termómetro que debe utilizar

- La medición axilar es el método menos confiable. Solo debe usarse como instrumento de evaluación.
- Recuerde siempre que:
 - Las temperaturas rectal y de la arteria temporal pueden ser ligeramente más altas.
 - Las temperaturas timpánica y axilar pueden ser ligeramente más bajas.



Indicaciones generales

- Tómese la temperatura del mismo modo cada vez que la controle. Los diferentes métodos pueden proporcionar lecturas distintas. La única manera de saber si su temperatura aumenta o disminuye es utilizando el mismo método cada vez.

Cómo Tomar La Temperatura

Los pasos para tomar su temperatura dependen del método y el tipo de termómetro que se utilice. Recibirá el resultado después de aproximadamente 1 minuto. Siempre lea las indicaciones provistas con el termómetro. Lávese las manos con agua y jabón antes y después de tomar su temperatura. Utilice un desinfectante para manos si no dispone de agua y jabón.

Limpie el termómetro con agua y jabón, o alcohol para fricciones, antes y después de utilizarlo.

- Utilice solo agua fresca o tibia para lavar el termómetro. **No** use agua fría ni caliente. Hacer esto puede provocar que el termómetro haga una lectura incorrecta.



Rectal

Siempre rotule el termómetro rectal claramente, de modo que nunca se utilice en la boca.

1. Coloque una pequeña cantidad de vaselina en el extremo.
2. Recuéstese de costado con las rodillas flexionadas hacia el pecho.
3. Encienda el termómetro.
4. Inserte suavemente el termómetro de 1/2 a 1 pulgada (1.25 a 2.5 cm) dentro del recto. **No** lo coloque más adentro.
5. Sostenga el termómetro en su lugar hasta que se escuche el pitido.

6. Retire suavemente el termómetro. Lea la temperatura.
7. Repítalo, si es necesario.

Bucal

Siempre rotule el termómetro bucal claramente, de modo que solamente se utilice en la boca. Si usted no puede cerrar la boca por alguna razón, **no** use un termómetro bucal.

1. Si, recientemente, bebió o comió, espere 15 minutos antes de tomarse la temperatura bucal.
2. Encienda el termómetro.
3. Colóquese suavemente el termómetro debajo de la lengua, hacia la parte posterior de la boca.
4. Sostenga el termómetro en su lugar hasta que se escuche el pitido.
5. Retire suavemente el termómetro. Lea la temperatura.
6. Repítalo, si es necesario.

Arteria temporal

1. Encienda el termómetro.
2. Colóquese el extremo plano del termómetro firmemente en el centro de la frente.
3. Presione y sostenga el botón.
4. Deslícese suavemente el termómetro por la frente hasta llegar al nacimiento del cabello de uno de los lados de la cabeza. Al hacerlo, mantenga el contacto con la piel de la frente.
5. Cuando el termómetro alcance el nacimiento del cabello, suelte el botón y retírese el termómetro de la cabeza. Lea la temperatura.
6. Repítalo, si es necesario.

Axilar

1. Encienda el termómetro.
2. Asegúrese de que su axila esté seca.
3. Levante el brazo y colóquese el extremo del termómetro en el centro de la axila.
4. Baje el brazo y manténgalo firmemente cerrado sobre el termómetro contra el costado del cuerpo.
5. Sostenga el termómetro en su lugar hasta que se escuche el pitido.
6. Retire el termómetro. Lea la temperatura.
7. Repítalo, si es necesario.

Timpánico

No utilice el método timpánico si tiene dolor, secreción o mucho cerumen en el oído.

1. Encienda el termómetro.
2. Coloque el termómetro suavemente, pero de manera segura, en la abertura del canal auditivo.
3. Sostenga el termómetro en su lugar hasta que se escuche el pitido.
4. Retire suavemente el termómetro. Lea la temperatura.
5. Repítalo, si es necesario.

Resumen

- Es importante que sepa cómo tomar la temperatura porque eso ayuda a identificar la fiebre y tratar adecuadamente las enfermedades.
- Los pasos para tomar su temperatura dependen del método y el tipo de termómetro que se utilice. Siempre lea las indicaciones provistas con el termómetro.
- Cada vez que se tome la temperatura, regístrela. Registre la fecha, la hora y cualquier síntoma que tenga.

Esta información no tiene como fin reemplazar el consejo del médico. Asegúrese de hacerle al médico cualquier pregunta que tenga.

Document Released: 08/21/2019 Document Revised: 08/21/2019 Document Reviewed: 08/21/2019

Elsevier Interactive Patient Education © 2020 Elsevier Inc.