



**DIPLOMADO INTEGRAL EN EL MÉTODO  
PILATES PARA LA SALUD**

Klga Pía Moya Sauer



**MÓDULO** N°8

# **Pilates y el adulto mayor**

Signos vitales



LA PILATERÍA®



## OBJETIVOS

Conocer qué son, cuales son y para qué sirven los signos vitales.

Conocer los rangos normales de los signos vitales.

Conocer como realizar la medición de los signos vitales

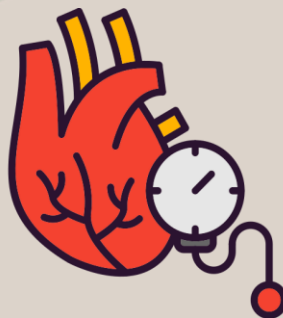
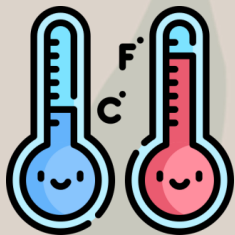
.





**¿Qué son los signos vitales?**

LA PILATERÍA®



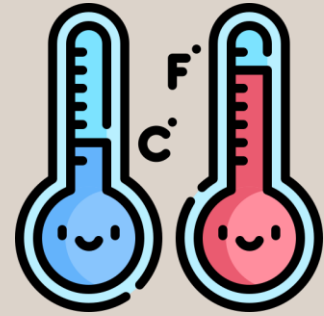
## Temperatura

Calor que emana el cuerpo, refleja el equilibrio entre el calor producido y el calor perdido, resultante del **metabolismo**.

Centro termorregulador se encuentra en el SNC.

### Valores normales:

- Hipotermia  $< 35^{\circ}\text{C}$
- Normal  $35^{\circ}\text{C} - 37.5^{\circ}\text{C}$
- Fiebre  $37.6^{\circ}\text{C} - 40^{\circ}\text{C}$
- Hipertermia  $> 40^{\circ}\text{C}$



## Frecuencia respiratoria

Cantidad de veces que respira una persona en un minuto.

Patrón ventilatorio

Valor normal: 15-20 rpm



## Frecuencia cardíaca

Cantidad de veces que se contrae el corazón en un minuto.

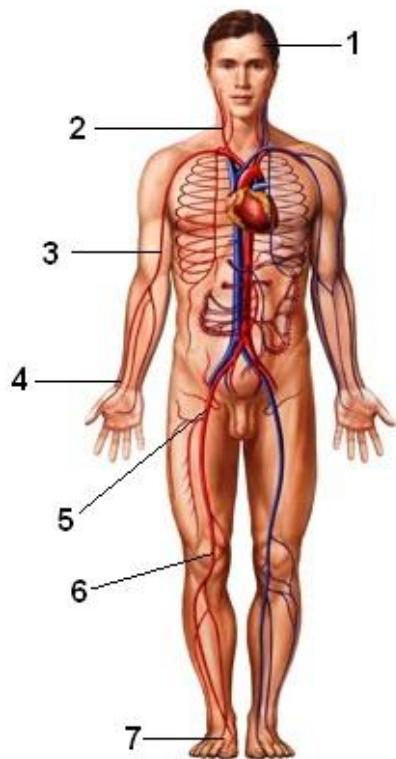
Indica velocidad de contracción del ventrículo izquierdo.

Arritmias

Ritmo sinusal







1. Temporal.
2. Carótida.
3. Braquial.
4. Radial.
5. Femoral.
6. Popliteo.
7. Pedial.



Figura 1. Pulsos



## Presión arterial

Fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias.

**Presión arterial sistólica**, presión ejercida por el ventrículo para pasar del corazón a la aorta.

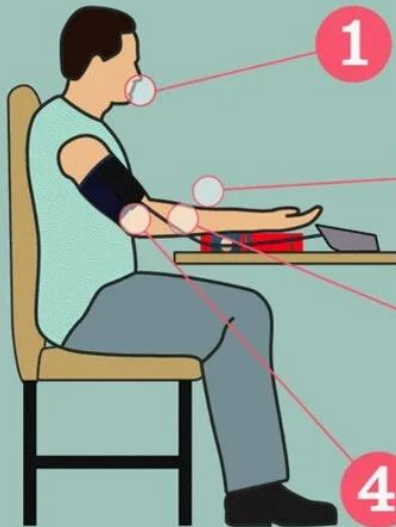
**Presión arterial diastólica**, representa la resistencia vascular periférica.

$$PAM = \frac{PS + 2PD}{3}$$

$$PPC = PAM - PIC$$



<b>CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL</b>	<b>SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)</b>		<b>DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)</b>
<b>NORMAL</b>	<b>MENOS DE 120</b>	<b>y</b>	<b>MENOS DE 80</b>
<b>ELEVADA</b>	<b>120-129</b>	<b>y</b>	<b>MENOS DE 80</b>
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1</b>	<b>130-139</b>	<b>o</b>	<b>80-89</b>
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2</b>	<b>140 O MÁS ALTA</b>	<b>o</b>	<b>90 O MÁS ALTA</b>
<b>CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)</b>	<b>MÁS ALTA DE 180</b>	<b>y/o</b>	<b>MÁS ALTA DE 120</b>



1

No conversar

2

Apoyar el  
brazo a la  
altura del  
corazón

3

Colocar el  
manguito en  
el brazo sin  
ropa

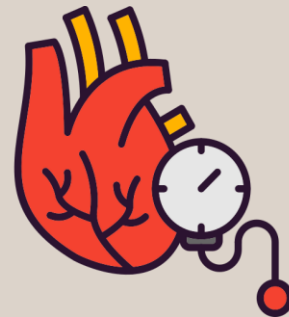
4

Usar el tamaño  
de manguito  
adecuado

**OPS**



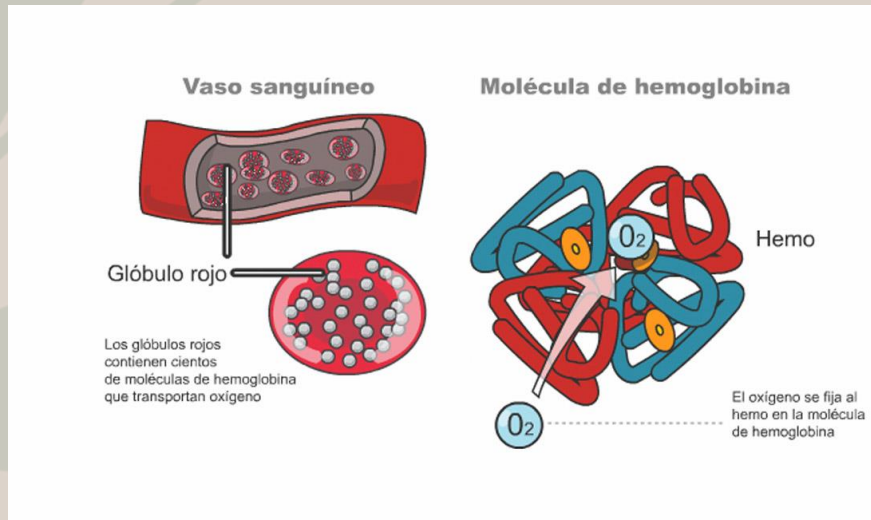
**HEARTS**  
EN LAS AMÉRICAS



LA PILATERÍA®

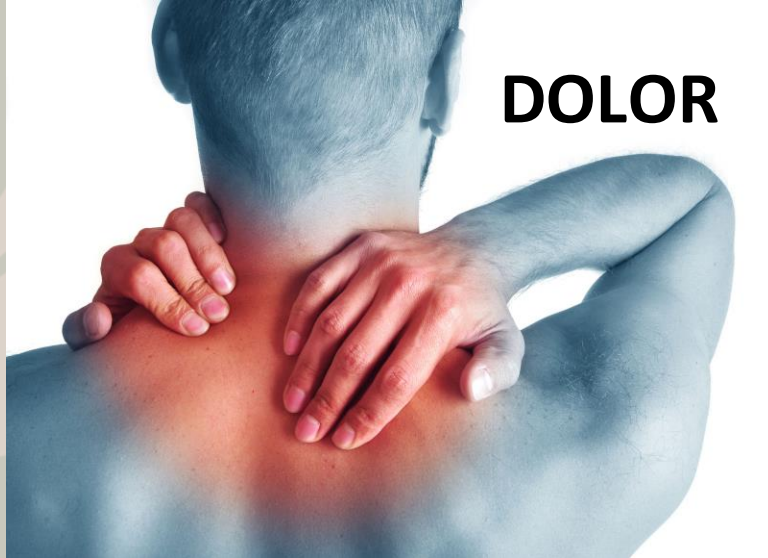
## Saturación de Oxígeno

Representa la oxigenación de la sangre.



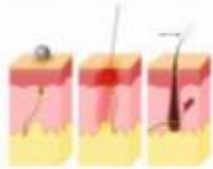


**DOLOR**

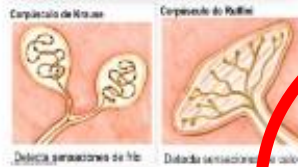


# tipos de receptores sensoriales

## Mecanorreceptores.



## Termorreceptores.



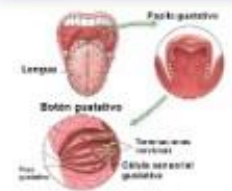
## Fotorreceptores.



## Nociceptores.



## Quimiorreceptores.







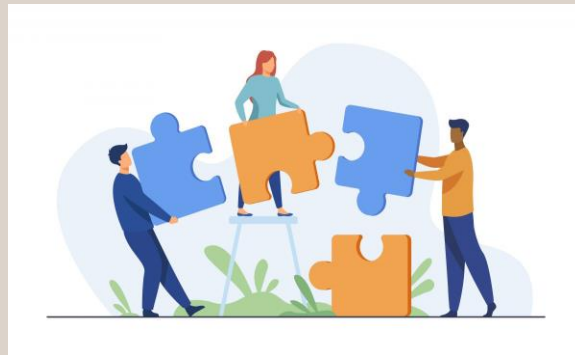
LA PILATERÍA®

## RESUMEN

- Los signos vitales nos permiten tener una vision global del estado de salud del cuerpo.
- Hay distintos instrumentos para cuantificarlos y una forma para que esta medición sea confiable.
- El dolor es una experiencia sensorial que puede ser atenuada.

## Actividad

Realizar mediciones de PA, FC y SPO2 y verificar si están dentro de los parámetros normales.



## MATERIAL BIBLIOGRÁFICO

American Heart Association, ¿Qué es la presión arterial alta?. [https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/answers-by-heart-spanish/what-is-highbloodpressure\\_span.pdf](https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/answers-by-heart-spanish/what-is-highbloodpressure_span.pdf)

Organización mundial de la salud, Organización panamericana de la salud. HEARTS en las Américas: Medición de la presión arterial. <https://www.paho.org/es/hearts-americas/hearts-americas-medicion-presion-arterial>