



# Cómo tomar la temperatura: Niños y adultos

## How to Take a Temperature: Children and Adults

Hay 4 maneras de tomar (medir) la temperatura:

- Debajo de la axila (método axilar)
- En la boca (método oral)
- En el oído (método timpánico)
- En el recto/los glúteos (método rectal)

### ¿Qué tipo de termómetro debería usar?

Un termómetro digital es la mejor opción para tomar la temperatura debajo de la axila y en la boca.

Las tiras de temperatura y los chupetes/chupones termómetros no miden la temperatura con exactitud. No use un termómetro de mercurio. El mercurio es tóxico y el termómetro se podría romper.

### En la frente (método de arteria temporal)

Los termómetros infrarrojos sin contacto (NCIT, por sus siglas en inglés) miden la temperatura desde una distancia específica captando la energía emitida por los seres humanos. Los NCIT permiten tomar la temperatura sin tocar a la persona, a diferencia de los termómetros tradicionales que requieren el contacto físico. Se considera que los NCIT son más susceptibles a mediciones inexactas frente a otros tipos de termómetros (por ejemplo, los termómetros orales o rectales, o termómetros timpánicos bien calibrados). Son varios los factores que influyen en la capacidad de un NCIT de detectar la presencia de fiebre con precisión, incluyendo:

- Humedad relativa
- Transpiración significativa
- Posicionamiento en la frente
- Exposición a temperaturas altas o bajas antes de la toma de temperatura

Al usar los NCIT, siga las mejores prácticas y las instrucciones del fabricante. Recuerde que hay varios factores que influyen en la precisión de los NCIT y que la lectura de un termómetro de este tipo no confirma ni descarta por sí misma la presencia de una infección. El uso de los NCIT no es el método recomendado para tomar la temperatura en niños.

Si tiene cualquier pregunta a la hora de comprar un termómetro, hable con un farmacéutico. Este puede ayudarle a elegir el mejor tipo de termómetro para el método de toma de temperatura que usted decida usar.

Cualquiera que sea el tipo de termómetro que use, asegúrese de limpiarlo (excepto los termómetros para el oído) con agua fría enjabonada, y de aclararlo antes y después de cada uso.

### ¿Cómo debo tomar la temperatura de un niño?

Desde el nacimiento hasta los 5 años, la forma más habitual de tomar la temperatura es debajo de la axila. En niños mayores de 2 años, la temperatura también se puede tomar en el oído, y si el niño puede permanecer sentado el suficiente tiempo, en la boca.

La manera más precisa de tomar la temperatura es entre los glúteos (método rectal). Consulte la sección sobre el método rectal para saber cómo tomar la temperatura en el recto de forma segura.

Lávese las manos siempre antes y después de tomar la temperatura de su hijo/a. Para obtener más información sobre el lavado de manos, consulte [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos: ayude a evitar la transmisión de gérmenes.](#)

Asegúrese de leer y seguir las instrucciones del fabricante cada vez que use un termómetro de estilo o marca diferente.

### Método axilar (debajo de la axila)

El método axilar se usa habitualmente para tomar la temperatura en recién nacidos y en niños pequeños.

- Coloque la punta del termómetro en la parte central de la axila
- Coloque el brazo del niño de tal manera que esté pegado a su cuerpo (tocando el cuerpo)
- Deje el termómetro en esa posición alrededor de 1 minuto, hasta que oiga el pitido
- Retire el termómetro y lea la temperatura

### Método oral (en la boca)

El método oral se puede usar en niños mayores de 5 años de edad. No se recomienda su uso en niños menores de 5 años de edad, porque les es difícil mantener el termómetro debajo de la lengua el tiempo suficiente.

- Coloque cuidadosamente la punta del termómetro debajo de la lengua de su hijo/a
- Con la boca del niño cerrada, mantenga el termómetro en esa posición alrededor de 1 minuto, hasta que oiga el pitido
- Retire el termómetro y lea la temperatura

### Método timpánico (en el oído)

Se recomienda usar el método timpánico en niños mayores de 2 años de edad. Aunque es un método rápido, puede producir lecturas incorrectas de temperatura, aun cuando se sigan las instrucciones del fabricante.

- Use una cubierta de sonda limpia cada vez que use el termómetro y siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante
- Jale suavemente la oreja hacia atrás. Esto ayudará a enderezar el conducto auditivo y a despejar el interior del oído hacia el tímpano
- Inserte suavemente el termómetro hasta que el conducto auditivo quede completamente tapado
- Apriete y mantenga presionado el botón durante 1 segundo
- Retire el termómetro y lea la temperatura

### Método rectal (en el recto o entre los glúteos)

El método rectal se puede usar para tomar la temperatura en recién nacidos y en niños pequeños. Use un termómetro rectal solo si se siente cómodo usando este método y si un proveedor de asistencia sanitaria le ha enseñado cómo usarlo de forma segura.

- Recubra la punta plateada con vaselina
- Coloque a su bebé boca arriba con las rodillas dobladas
- Inserte suavemente el termómetro en el recto, unos 2,5 cm (1 pulgada), sosteniéndolo en esa posición con sus dedos
- Deje el termómetro en esa posición alrededor de 1 minuto, hasta que oiga el pitido
- Retire el termómetro y lea la temperatura

Para unas instrucciones más detalladas sobre cómo tomar la temperatura usando el método rectal, hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

Después de tomar la temperatura por el método rectal, no use ese termómetro para tomar la temperatura por el método oral. Asegúrese de que el termómetro rectal esté claramente marcado, para que no se use como termómetro oral. Por ejemplo, podría marcar el termómetro rectal con una "R" y el termómetro oral con una "O".

### ¿Cómo debo tomar la temperatura de un adulto?

Tome la temperatura de un adulto en la boca, en el oído o debajo de la axila. El método axilar es menos preciso y normalmente se usa solo si la persona está extremadamente somnolienta o no tiene lucidez mental. Siga los mismos métodos que para tomar la temperatura de un niño.

### ¿Qué es una temperatura normal?

El rango de temperatura normal varía, dependiendo del método que use:

Método	Rango de temperatura normal
Axila	36,5 °C - 37,5 °C (97,8 °F - 99,5 °F)
Boca	35,5 °C - 37,5 °C (95,9 °F - 99,5 °F)
Oído	35,8 °C - 38 °C (96,4 °F - 100,4 °F)
Recto (Entre glúteos)	36,6 °C - 38 °C (97,9 °F - 100,4 °F)

La temperatura puede variar a lo largo del día, incrementándose hasta en 1 grado por la mañana y alcanzando el máximo al final de la tarde. Se pueden producir ligeros aumentos de temperatura al hacer ejercicio, llevar demasiada ropa o tener demasiada ropa de cama, al tomar un baño caliente o al estar en el exterior en un clima caluroso.

Cuando un niño está enfermo a causa de una infección, es normal que tenga fiebre (una temperatura superior a 38 °C (100,4 °F)). La fiebre forma parte del proceso normal cuando se combate una infección. Normalmente desaparece después de 3 días.

Los termómetros no siempre miden la temperatura con precisión, por lo que es importante observar si su hijo/a muestra otras señales de que pudiera estar enfermo/a. Asimismo, los grados de temperatura no indican siempre la gravedad de la enfermedad, sino que generalmente los factores más importantes que la indican son el comportamiento del niño, su aspecto general y otros síntomas como dolor de cabeza, rigidez en el cuello, náuseas y vómitos. La fiebre junto con otros síntomas puede indicar una enfermedad más grave.

### ¿Qué puedo hacer si mi hijo/a tiene fiebre?

- Ofrezcale muchos líquidos
- Anime a su hijo/a a descansar
- Quite las cobijas extra y la ropa adicional siempre y cuando su hijo/a no empiece a tener demasiado frío o tirite. El estar tiritando puede hacer que la temperatura corporal aumente
- No siempre es necesario administrar medicamentos para bajar la fiebre
- No se recomiendan los baños de esponja, o bañar o frotar al niño con alcohol

### ¿Cuándo debo llevar a mi hijo/a a un proveedor de asistencia sanitaria?

Llame a su proveedor de asistencia sanitaria si su hijo/a:

- Tiene fiebre durante más de 3 días
- No está comiendo o bebiendo bien
- Está letárgico/a (energía baja), excesivamente nervioso/a o irritable
- Tiene fiebre y signos de otra enfermedad (sarpullido, tos, vómitos, diarrea)

Los bebés menores de 3 meses de edad deben ser examinados por un proveedor de asistencia sanitaria cuando tengan fiebre. Dado que durante los primeros 3 meses de vida los bebés no siempre pueden combatir las infecciones, deben ser examinados con mayor rapidez que los bebés mayores y los niños con fiebre.

Los padres de bebés de entre 3 y 6 meses de edad deben consultar a su proveedor de asistencia sanitaria.

### Para más información

Para obtener más información, consulte los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #84 Síndrome de Reye](#)
- [HealthLinkBC File #112 Convulsiones febriles \(Convulsiones por fiebre\)](#)

Para más información sobre la fiebre y la medición de la temperatura, visite Caring for Kids (Cuidando de los niños) en [www.caringforkids.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/fever\\_and\\_temperature\\_taking](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/fever_and_temperature_taking).

**La información presentada en este archivo de HealthLinkBC ha sido adaptada con el permiso de Alberta Health and Wellness (Salud y bienestar de Alberta)**